

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №18»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

Утверждаю: Г.Г. Галасова Т.Г.,  
директор МБОУ НГО «Средняя  
общеобразовательная школа №18»  
Приказ от 30.08.2023 г. №530-Д



**Дополнительная образовательная (общеразвивающая)  
программа  
«Туризм»  
(туристско-краеведческой направленности)**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Добрынин Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Полевской, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план 1 год обучения .....	9
Учебный план 2 год обучения .....	9
Содержание изучаемого курса (1 год обучения) .....	10
Содержание изучаемого курса (2 год обучения) .....	16
Календарный учебный график (1 год обучения) .....	26
Календарный учебный график (2 год обучения) .....	33
Материально – техническое обеспечение программы .....	41
Мониторинг результатов обучения .....	43
Диагностические материалы (Приложение 1) .....	48
Список литературы .....	51

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)  
программа «Туризм» разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Уставом МБОУ ПГО «СОШ №18»;
6. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающими) программам МБОУ ПГО «СОШ №18»;
7. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252 «Об утверждении порядка проведения всероссийской олимпиады школьников»;
8. методических рекомендаций по содержанию, организации и проведению слетосоревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;
9. примерных программ по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. Авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников», издательство «Просвещение» 2016.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодежь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

### **Направленность программы**

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития,

способствует изучению истории своей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **Актуальность**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Новизна** программы заключается в том, что данная образовательная программа направлена на становление следующих ключевых и специальных компетентностей:

<b>Ключевые (сквозные) и специальные компетентности</b>	<b>Результат развития ключевых (сквозных) и специальных компетентностей</b>
<b>познавательная компетентность</b>	способность к обучению как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, ранее полученных знаний, анализа; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
<b>информационная компетентность</b>	способность работать с разными источниками информации; способность к критическому суждению в отношении получаемой информации; компьютерная грамотность, умение использовать планы, знаковые системы (таблицы, схемы и т.д.);
<b>коммуникативная компетентность</b>	выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности
<b>социальная и гражданская компетентность</b>	соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни; способность к регулированию конфликтов ненасильственным путем; способность жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях
<b>организаторская компетентность</b>	планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы определяется мерой педагогического вмешательства, разумной достаточностью; предоставлением самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся. Педагогическая целесообразность образовательной программы «Туризм» определена тем, что приобщает каждого ребенка к здо-

ровому образу жизни, активизирует познавательную деятельность, в результате которой возникает желание узнать и попробовать что-то новое, а также применить полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности, улучшая тем самым свой образовательный результат. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности при выполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе с одной стороны, и в формировании самодостаточного творческого потенциала при выполнении индивидуальных заданий в коллективном процессе формирования, с другой стороны.

Программа составлена таким образом, чтобы в ходе её реализации активизировалась познавательная деятельность обучающихся и развивались их творческие способности.

Достижение этой цели позволяет решить многие задачи обучения: обеспечить прочные и осознанные знания изучаемого материала, подготовить обучающихся к умению самостоятельно пополнять знания. Этому способствует участие в конкурсах и соревнованиях. Участвуя в различных видах конкурсов, спортивных соревнованиях обучающиеся стремятся как можно лучше справиться с поставленной задачей, развивая свои творческие способности. На занятиях ребятам предлагаются ситуативные задачи и проблемные вопросы: «Как бы ты поступил в данном случае?..», «Что бы ты сделал в первую очередь?..», заставляя их анализировать, в случае необходимости - собирать нужные данные, делать выводы.

Общеразвивающая программа «Туризм» ориентирована на применение широкого комплекса учебно-познавательной деятельности: экскурсии, поездки и походы по уникальным местам России, встречи с интересными людьми, совместные просмотры и обсуждение видеofilмов, участие в краеведческих и спортивных конкурсах и соревнованиях.

Особый акцент в образовательной общеразвивающей программе сделан на использование разновозрастного обучения, в процессе которого старшие, более опытные ребята могут стать наставниками для новичков, почувствовать себя в роли учителя, передавая и закрепляя полученные ранее знания и умения, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

#### **Цели программы:**

- развитие у обучающихся качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности обучающихся к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.
- выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганда научных знаний;
- развитие знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- совершенствование умений, обучающихся оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **Задачи:**

*Воспитательные:* воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Образовательные:* получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она направлена на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Особое внимание в ходе реализации программы уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, занятия, тренировки, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Программа оригинальна тем, что даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах спортивного туризма: в водном, спелео, лыжном, альпинизме и скалолазании, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Для этого в Программу внесен раздел «Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка», который направлен на формирования у ребенка чувства успешности. Изначально, данный раздел подразумевал, прежде всего, психологическую подготовку спортсмена к участию в соревнованиях по спортивному туризму. Впоследствии, эти формы работы приобрели более широкие цели: благодаря данным занятиям, на которых используется гуманно - личностный подход к ребенку, каждый воспитанник действительно становится центром воспитательно-образовательного процесса. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы.**

Программа объединения рассчитана на обучающихся 10-16 лет и предусматривает приобретение ими:

-основных знаний о своем крае и своей стране, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении;

- необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

#### **Объем и сроки освоения программы.**

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа за 2 года (72 часов в

год из расчета 2 часа в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы.

### **Формы и методы обучения.**

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы обучения: формы обучения обучающихся на занятии: групповая, парная, индивидуальная;**

### **Методы обучения:**

- *Словесные* (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- *Наглядные* (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций);
- *Эвристические* – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);
- *Практические* (отработка нормативов, решение теоретических и практических задач).

### **Планируемые результаты**

В результате изучения курса «Туризм» обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах, готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах, при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

### **Воспитанник получит возможность научиться:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## **Формы подведения итогов реализации программы.**

### **Формы мониторинга и фиксации образовательных результатов.**

Грамоты, сертификаты, дипломы, журнал посещаемости, маршрутные листы, материалы по тестированию, протоколы соревнований, фото.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Конкурс, контрольная работа, открытое занятие, слет, соревнование, фестиваль и др.

### **Диагностика результативности по программе**

Для выявления результативности работы применяются следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата;
- проведение контрольных срезов знаний;
- анализ, обобщение и обсуждение результатов обучения;
- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
- участие в соревнованиях муниципального, зонального и регионального уровней;
- оценка выполненных практических работ.

### **Техника безопасности**

Учащиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности и расписываются в журнале.

Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

### **Оценочные материалы**

**Цель проведения диагностики:** сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с предполагаемыми дополнительной образовательной программой. Входная диагностика, текущая диагностика, итоговая диагностика.

### **Формы проведения диагностики образовательного процесса:**

- беседа
- практическая работа
- тестирование
- контрольная работа
- анкетирование
- творческое задание
- опрос
- викторина
- игровые формы
- самостоятельная работа

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **1 год обучения**

п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	
2	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2
4	Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2
5	Питание в туристском походе.	3	1	2
6	Туристские должности в группе.	3	3	
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3		3
8	Техника безопасности при проведении по-	3	3	

	ходов, занятий.			
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	3	
10	Условные знаки.	5	5	
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	1	2
12	Компас. Работа с компасом.	5	2	3
13	Измерение расстояний.	3	1	2
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	3	3	
15	Личная гигиена туристов	3	3	
16	Походная медицинская аптечка.	3	3	
17	Основные приемы оказания первой помощи.	3	1	2
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	3		3
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	3	3	
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	
21	Общая физическая подготовка	3		3
22	Специальная физическая подготовка	3		3
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>41</b>	<b>31</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	
2	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2
4	Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2
5	Питание в туристском походе.	3	1	2
6	Туристские должности в группе.	3	3	
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3		3
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	3	3	
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	3	
10	Условные знаки.	5	5	
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	1	2
12	Компас. Работа с компасом.	5	2	3
13	Измерение расстояний.	3	1	2
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	3	3	

15	Личная гигиена туристов	3	3	
16	Походная медицинская аптечка.	3	3	
17	Основные приемы оказания первой помощи.	3	1	2
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	3		3
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	3	3	
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	
21	Общая физическая подготовка	3		3
22	Специальная физическая подготовка	3		3
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>41</b>	<b>31</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

#### 2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

##### *Практические занятия*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и

проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **4. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия*

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **5. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **6. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг

и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир,

дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия*

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### *Практические занятия*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### *Практические занятия*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

### **9. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### *Практические занятия*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **10. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### *Практические занятия*

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **11. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### *Практические занятия*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **12. Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

#### *Практические занятия*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **13. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### *Практические занятия*

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

#### *Практические занятия*

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описани-

ем ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### **15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### *Практические занятия*

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **16. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### *Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

### **17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### *Практические занятия*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **18. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на

шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **21. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

### **22. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивиду-

дуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### *Практические занятия*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 год обучения**

#### **1. Туристские путешествия. История развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### *Практические занятия*

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утреним

солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

*Практические занятия*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### **4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

*Практические занятия*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

#### **5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

#### **6. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой

растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **8. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихя Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований  
Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

#### *Практические занятия*

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

### **9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### *Практические занятия*

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### *Практические занятия*

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдачи туристского инвентаря и снаряжения.

### *Практические занятия*

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### *Топография и ориентирование*

### **12. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### *Практические занятия*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **13. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### *Практические занятия*

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **14. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### *Практические занятия*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **15. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### *Практические занятия*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно по-

страдавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **18. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **21. Общая физическая подготовка**

#### *Практические занятия*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и

на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

## **22. Специальная физическая подготовка**

*Практические занятия*

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

#### *Элементы скалолазания*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях,

из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох

### Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
2.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
3.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
4.		Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
5.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
6.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
7.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
8.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
9.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь

						герь
10.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь
11.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь
12.		Подготовка к походу, путешествию.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
13.		Подготовка к походу, путешествию.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
14.		Подготовка к походу, путешествию.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
15.		Питание в туристском походе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
16.		Питание в туристском походе.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
17.		Питание в туристском походе.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
18.		Туристские должности в группе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о должностях в походно-туристской группе	Получат представление о должностях в походно-туристской группе
19.		Туристские должности в группе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о должностях в походно-туристской группе	Получат представление о должностях в походно-туристской группе
20.		Туристские должности в	Лекция, теория	Компьютер, доска,	Получают представле-	Получат представле-

		группе.	рия	учебная литература	ние о должностях в по-ходно-туристской груп-пе	ние о должностях в походно-туристской группе
21.		Правила движения в по-ходе, преодоление препят-ствий.	Практическое занятие	Туристское снаряже-ние	Получают представле-ние о правилах поведе-ния туриста при пере-движении в походном строю	Получат представле-ние о правилах пове-дения туриста при передвижении в по-ходном строю
22.		Правила движения в по-ходе, преодоление препят-ствий.	Практическое занятие	Туристское снаряже-ние	Получают представле-ние о правилах поведе-ния туриста при пере-движении в походном строю	Получат представле-ние о правилах пове-дения туриста при передвижении в по-ходном строю
23.		Правила движения в по-ходе, преодоление препят-ствий.	Практическое занятие	Туристское снаряже-ние	Получают представле-ние о правилах поведе-ния туриста при пере-движении в походном строю	Получат представле-ние о правилах пове-дения туриста при передвижении в по-ходном строю
24.		Техника безопасности при проведении походов, за-нятий.	Лекция, тео-рия	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении похо-дов	Освоят правила и технику безопасности при проведении по-ходов
25.		Техника безопасности при проведении походов, за-нятий.	Лекция, тео-рия	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении похо-дов	Освоят правила и технику безопасности при проведении по-ходов
26.		Техника безопасности при проведении походов, за-нятий.	Лекция, тео-рия	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении похо-дов	Освоят правила и технику безопасности при проведении по-ходов
27.		Понятие о топографиче-ской и спортивной карте.	Лекция, тео-рия	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представле-ние о топографических и спортивных картах	Получат представле-ние о топографиче-ских и спортивных картах

28.		Понятие о топографической и спортивной карте.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
29.		Понятие о топографической и спортивной карте.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
30.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
31.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
32.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
33.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
34.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
35.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
36.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
37.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
38.		Компас. Работа с компасом.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности

39.		Компас. Работа с компасом.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
40.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
41.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
42.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
43.		Измерение расстояний.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
44.		Измерение расстояний.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
45.		Измерение расстояний.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
46.		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
47.		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
48.		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
49.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
50.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене

51.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
52.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
53.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
54.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
55.		Основные приемы оказания первой помощи.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основные приёмы оказания первой помощи	Освоят основные приёмы оказания первой помощи
56.		Основные приемы оказания первой помощи.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Осваивают основные приёмы оказания первой помощи	Освоят основные приёмы оказания первой помощи
57.		Основные приемы оказания первой помощи.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Осваивают основные приёмы оказания первой помощи	Освоят основные приёмы оказания первой помощи
58.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получат практические навыки в переноске пострадавших
59.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получат практические навыки в переноске пострадавших
60.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными спосо-	Получат практические навыки в переноске пострадавших

					бами	
61.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
62.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
63.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
64.		Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
65.		Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
66.		Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
67.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
68.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
69.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

70.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
71.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
72.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

### Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность Обучающихся	Планируемые результаты
1.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
2.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
3.		Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной и оздоровительной роли туризма	Получат представление о познавательной и оздоровительной роли туризма
4.		Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
5.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении

					вом снаряжении	повом снаряжении
6.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
7.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
8.		Личное и групповое туристское снаряжение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном и групповом снаряжении	Получат представление о личном и групповом снаряжении
9.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь
10.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь
11.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать походный лагерь	Научатся организовывать походный лагерь
12.		Подготовка к походу, путешествию.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
13.		Подготовка к походу, путешествию.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
14.		Подготовка к походу, путешествию.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Изучают правила и алгоритм подготовки к походу	Изучат правила и алгоритм подготовки к походу
15.		Питание в туристском походе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
16.		Питание в туристском походе.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе

17.		Питание в туристском походе.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
18.		Туристские должности в группе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о должностях в походно-туристской группе	Получают представление о должностях в походно-туристской группе
19.		Туристские должности в группе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о должностях в походно-туристской группе	Получают представление о должностях в походно-туристской группе
20.		Туристские должности в группе.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о должностях в походно-туристской группе	Получают представление о должностях в походно-туристской группе
21.		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю
22.		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю
23.		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю
24.		Техника безопасности при проведении походов, занятий.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении походов	Освоят правила и технику безопасности при проведении походов

25.		Техника безопасности при проведении походов, занятий.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении походов	Освоят правила и технику безопасности при проведении походов
26.		Техника безопасности при проведении походов, занятий.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают правила и технику безопасности при проведении походов	Освоят правила и технику безопасности при проведении походов
27.		Понятие о топографической и спортивной карте.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
28.		Понятие о топографической и спортивной карте.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
29.		Понятие о топографической и спортивной карте.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
30.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
31.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
32.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
33.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
34.		Условные знаки.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки

35.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
36.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
37.		Ориентирование по горизонту, азимут.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
38.		Компас. Работа с компасом.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
39.		Компас. Работа с компасом.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
40.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
41.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
42.		Компас. Работа с компасом.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
43.		Измерение расстояний.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
44.		Измерение расстояний.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
45.		Измерение расстояний.	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
46.		Способы ориентирования.	Лекция, теория	Компьютер, доска,	Отрабатывают практи-	Получат навыки в

		Действия в случае потери ориентировки	рия	учебная литература	ческие навыки в ориентировании на местности	ориентировании на местности
47.		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
48.		Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
49.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
50.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
51.		Личная гигиена туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
52.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
53.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
54.		Походная медицинская аптечка.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
55.		Основные приемы оказания первой помощи.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основные приемы оказания первой помощи	Освоят основные приемы оказания первой помощи
56.		Основные приемы оказания первой помощи.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Осваивают основные приемы оказания первой помощи	Освоят основные приемы оказания первой помощи
57.		Основные приемы оказания первой помощи.	Практическое	Медицинское оборуду-	Осваивают основные приемы оказания пер-	Освоят основные приемы оказания

			занятие	дование	вой помощи	первой помощи
58.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получают практические навыки в переноске пострадавших
59.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получают практические навыки в переноске пострадавших
60.		Приемы транспортировки пострадавшего.	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получают практические навыки в переноске пострадавших
61.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений
62.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений
63.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений
64.		Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений
65.		Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений
66.		Врачебный контроль и са-	Лекция, тео-	Компьютер, доска,	Получают навыки вы-	Получают навыки вы-

		моконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	рия	учебная литература	полнения общеразвивающих упражнений	полнения общеразвивающих упражнений
67.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
68.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
69.		Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
70.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
71.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
72.		Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

## Материально – техническое обеспечение программы

### Помещения:

**1. Учебный кабинет**, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, магнитно-маркерная доска, компьютерное обеспечение, шкафы и стеллажи, стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

**2. Лаборантская** – для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

**3. Тренажерный зал**, обеспеченный тренажерами для комплексного развития выносливости, силы, общефизических данных.

### Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Кольшки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (40 м)	2 шт.
Веревка основная (30 м)	1 шт..
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Решнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Альпеншток	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
Пила двуручная в чехле	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
Каны (котлы) туристские	2 компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Противогаз	Компл.
Прибор ДП-5В	1 шт.
Компьютер	1 шт.
Лента мерная	1шт.
Термометр наружный	2 шт.
Термометр водный	2 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.

	Телевизор	1 шт.
	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
	Транспортир	Компл.
	Карты топографические учебные	Компл.
	Условные знаки спортивных карт	Компл.
	Условные знаки топографических карт	Компл.
	Учебные плакаты по темам программы	Компл.
	Учебные фильмы	Компл.
	Жумар	Компл.
	Спусковое устройство	Компл.
	Проектор	1 шт.

**Учебно-методическое обеспечение:**

- Технические средства обучения: компьютер или ноутбук, мультимедийное оборудование.
- Наглядно-плоскостные: наглядные методические пособия, плакаты, фонд работ обучающихся, настенные иллюстрации, фотографии, магнитные доски;
- Демонстрационные: законченные работы педагога и обучающихся;
- Электронные образовательные ресурсы: мультимедийные учебники, мультимедийные универсальные энциклопедии;
- Аудиовизуальные: слайд-фильмы, видеофильмы, учебные кинофильмы, аудиозаписи.

**«Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе  
«Туризм»»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
<p><b>I. Теоретическая подготовка учащихся.</b> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана образовательной программы)</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям.</p>	<p><b>1-3 балла</b> - обучающийся не овладел знаниями, предусмотренных программой, и не знает терминологии; <b>4-6 баллов</b> - обучающийся овладел меньше чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, и избегает употреблять специальные термины; <b>7-9 баллов</b> - объем усвоенных знаний составляет более</p>
<p>1.2. Владение специальной терминологией.</p>	<p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.</p>	<p>1/2 и сочетает специальную терминологию с бытовой; <b>10-12 баллов</b> - обучающийся освоил весь объем знаний, предусмотренных программой, и применяет специальную терминологию; <b>13-15 баллов</b> - обучающийся свободно воспринимает теоретическую информацию и умеет работать со специальной литературой. Осмысленность и полнота использования специальной терминологии.</p>
<p><b>II. Практическая подготовка учащихся.</b> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана образовательной программы)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</p>	<p><b>1-3 балла</b> - обучающийся не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой, не умеет работать с оборудованием и не в состоянии выполнить задания педагога; <b>4-6 баллов</b> - обучающийся овладел меньше чем 1/2 объема умениями и навыками, предусмотренными программой, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога;</p>
<p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p>	<p><b>7-9 баллов</b> - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, работает с оборудованием с помощью педагога и выполняет в основном задание на основе образца;</p>

2.3. Творческие навыки.	Креативность в выполнении практических заданий	<p><b>10-12 баллов</b> - обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренных программой, работает с оборудованием самостоятельно и в основном выполняет практические задания с элементами творчества;</p> <p><b>13-15 баллов</b> - обучающийся свободно владеет умениями и навыками, предусмотренных программой. Легко преобразует и применяет полученные знания и умения. Всегда выполняет практические задания с творчеством.</p>
<b>III. Учебно-организационные умения и навыки.</b> 3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	<p><b>1-3 балла</b> - обучающийся не знает правил безопасности, не умеет готовить рабочее место, не аккуратен в работе.</p> <p><b>4-6 баллов</b> - обучающийся овладел меньше чем на 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, и способностью готовить рабочее место, работы делает не качественно.</p>
3.2. Умение организовать свое рабочее место.	Способность самостоятельно готовить рабочее место и убирать его за собой.	<p><b>7-9 баллов</b> - обучающийся объем усвоенных навыков и способность готовить свое рабочее место составляет более 1/2, к работе относится старательно, не всегда ответственен.</p>
3.3. Умение аккуратно выполнять работу, качественный результат.	Аккуратность и ответственность в работе.	<p><b>10-12 баллов</b> - обучающийся освоил практически весь объем навыков правил соблюдения безопасности и готовит свое рабочее место иногда с напоминания педагога, в работе аккуратен.</p> <p><b>13-15 баллов</b> - обучающийся освоил весь объем навыков, предусмотренных программой. Самостоятельно готовит свое рабочее место, аккуратно и ответственно выполняет задания.</p>

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – ниже среднего уровня

7-9 баллов – средний уровень

10-12 баллов – выше среднего уровня

13-15 баллов – высокий уровень

**«Мониторинг личностного развития обучающихся при обучении по дополнительной образовательной программе «Т»**

<b>Отношение к деятельности</b>	
<b>1. Самостоятельность</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, участвует в делах детского объединения, побуждая к этому товарищей.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не побуждает к этому товарищей.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует свое рабочее место, но не всегда участвует в делах детского объединения.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - не всегда хорошо занимается без контроля со стороны, не участвует в делах детского объединения.</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - при выполнении работ нуждается в руководстве.</p>
<b>2. Инициативность и творчество</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - постоянно в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету, предлагает свои варианты при создании коллективных работ), помогает товарищам при разработке заданий.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - постоянно в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету, предлагает свои варианты при создании коллективных работ), но не помогает товарищам при разработке пособий.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - в творческом поиске (разрабатывает пособия, читает литературу по предмету).</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - может сам разработать пособие, но в основном работает по образцу.</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - выполняет работу при наличии образца, предложенного педагогом, требует контроля.</p>
<b>3. Осознание значимости деятельности</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы...) и побуждение к этому товарищей.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы.).</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - уважительное и бережное отношение к результатам своего труда, но не всегда к результатам труда своих товарищей и к общественному имуществу.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - не всегда уважительное и бережное отношение к результатам труда (личное и общественное имущество, творческие работы.).</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - не осознает значимость труда, небрежлив, допускает порчу имущества.</p>
<b>Отношение к людям</b>	
<b>1. Уважительное отношение к старшим</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - уважает старших.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - уважает старших избирательно, кто пользуется авторитетом.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - к взрослым не всегда уважителен, нуждается в руководстве.</p>

	<b>Низкий 1-3 б.</b> - не уважает старших
<b>2. Отношение к сверстникам</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость и не терпит проявления лжи, встает на защиту слабых.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - не всегда отзывчив и доброжелателен.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - часто конфликтует со сверстниками.</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - постоянно конфликтует со сверстниками.</p>
<b>Отношение к себе</b>	
<b>1. Соблюдение правил культуры поведения</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - соблюдает правила культуры поведения.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - не всегда соблюдает правила поведения.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - правила поведения соблюдает при наличии контроля.</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - не соблюдает правила поведения.</p>
<b>2. Самооценка</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - адекватная самооценка (достаточно самокритичен, с помощью педагога может признать и увидеть свои ошибки, уверен в себе, не боится браться за новые дела, быстро адаптируется в новом коллективе, жизненных ситуациях)</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - в основном адекватная самооценка</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - бывает адекватная и неадекватная самооценка</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - часто бывает неадекватная самооценка</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - завышенная (не признает критику, излишне самоуверен в себе, никогда не считает себя виноватым, а перекладывает вину на других, образ «Я - лучше всех») заниженная (неуверен в себе, повышенная тревожность «Я не справлюсь, я боюсь», долго адаптируется в новых условиях)</p>
<b>3. Стремление к самосовершенствованию</b>	<p><b>Высокий 13-15 б.</b> - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону и помогает в этом другим.</p> <p><b>Выше среднего 10-12 б.</b> - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону.</p> <p><b>Средний 7-9 б.</b> - знает свои сильные и слабые стороны, но не всегда стремится изменить себя в лучшую сторону.</p> <p><b>Ниже среднего 4-6 б.</b> - не всегда знает свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке педагога.</p> <p><b>Низкий 1-3 б.</b> - не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке педагога в формировании положительных личностных качеств.</p>

1-3 балла – низкий уровень

4-6 баллов – ниже среднего уровня

7-9 баллов – средний уровень

10-12 баллов – выше среднего уровня

13-15 баллов – высокий уровень

Диагностические материалы

«Подготовка к походу» Тест №1

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?
  - А. – Да, всегда.
  - Б. – Иногда.
  - В. – Нет, не должны.
  
2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?
  - А.– Да, всегда.
  - Б.– Иногда.
  - В.– Нет, не может.
  
3. Что такое контрольное время?
  - А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.
  - Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.
  - В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.
  
4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?
  - А.– Да, всегда.
  - Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.
  - В.– Нет, не может.
  
5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?
  - А.– Да, всегда.
  - Б.– Иногда.
  - В.– Нет, не должен.
  
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?
  - А.– Да, всегда.
  - Б.– Иногда.
  - В.– Нет, не должны.

**Варианты правильных ответов  
к тесту №1 по теме «Подготовка похода»**

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?  
*С. - Да, всегда.*  
*Б. – Иногда.*  
*Д. – Нет, не должны.*
  
2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?  
*А. - Да, всегда.*  
*Б. – Иногда.*  
*В. – Нет, не может.*
  
4. Что такое контрольное время?  
*А. – Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.*  
*Б. – Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.*  
*В. – Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.*
  
4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?  
*А. - Да, всегда.*  
*Б. – Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.*  
*В. – Нет, не может.*
  
5. Должен ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если по его мнению, они что-то делают не так?  
*А. - Да, всегда.*  
*Б. – Иногда.*  
*В. – Нет, не должен.*
  
6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?  
*А. – Да, всегда.*  
*Б. – Иногда.*  
*В. – Нет, не должны.*

## **БЛИЦ-ОПРОС** **по теме «Общие правила безопасности»**

### **Индивидуальные контрольные вопросы для блица - опроса**

Педагог просит каждого участника в группе сразу без подготовки ответить на вопрос.

1. В начале туристической колонны идут подготовленные или неподготовленные туристы?
2. Выход готовых к походу туристов начинается с построения или привала?
3. «Большой привал» - это привал продолжительностью 3 часа или 3 дня?
4. «Промежуточный привал» - это привал для питья и отдыха или ночлега?
5. Привал на обед должен продолжаться 2-3 часа или 20-30 минут?
6. В обычных условиях скорость туриста с рюкзаком составляет около 4 км в час или 40 км в час?
7. На маршруте необходимо следить за усталостью группы или ровным строем колонны?
8. Дистанция между туристами на маршруте должна быть не менее 1 метра или не менее 10 метров?
9. «Подгоночный привал» - это привал для подгонки снаряжения или отстающих?
10. В летнем походе общее время ходовых часов не должно превышать 8 часов или 24 часа?
11. При купании в походе необходимо проверить дно водоема в месте купания или наличие рыб?
12. Переносить топоры, ножи и пилы необходимо в чехле и рюкзаке или в пакете и в руках?

## Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (ст.2, п.9, п. 14; ст.12, п.5; ст.33, п.2; ст.75, п.2, п.4)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р (раздел IV)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов, Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
7. Рыбин А.Л. Безопасность дорожного движения: Учеб. наглядное пособие для учащихся: 5-9 кл. / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
8. Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл. / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
9. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.
10. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.
11. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.
12. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.
13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О, Хренников; под ред. А.Т Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

### Дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.Ф. Козьяков и др. Под общ. ред. С.В.Белова. – 6-е издание, стереотипное. – М.: Высшая школа, 2008. – 423 с.
2. Девисилов В.А. Охрана труда: учебник / В.А. Девисилов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ФОРУМ, 2009. – 496 с.: ил. (Профессиональное образование).33
3. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное. – М.: Высшая школа, 2007. – 592 с.
4. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов (под ред. Арустамова Э.А.) Изд.12-е, перераб., доп. – М.: Дашков и К, 2007. – 420 с.

5. Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда: Учебное пособие / П.П. Кукин, Н.Л. Пономарев, В.М. Попов, Н.И. Сердюк. – М.: Высшая школа, 2008. – 317 с.
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. – 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008. – 672 с.
7. Б.С. Мастрюков Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов / Б.С. Мастрюков. – М.: Академия, 2009. – 320 с.
8. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2008. – 334 с.

В целом для преподавания учебного предмета ОБЖ рекомендуется использовать любое учебное пособие, включенное в Федеральные перечни учебников, учебнометодических и методических изданий, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки России к использованию в образовательных учреждениях. В процессе подготовки к Олимпиаде идет поиск и Интернет-ресурсов поддерживающих вопросы методической работы учителя по основам безопасности жизнедеятельности, разработки содержания и степени сложности теоретических и практических олимпиадных заданий.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
2. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
3. <http://www.1september.ru> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).
4. <http://www.school-obz.org/> – информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности. 34
5. <http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий».
6. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.
7. <http://www.spas-extreme.ru/> Портал детской безопасности.
8. [www.rosolymp.ru](http://www.rosolymp.ru). Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

#### **Список образовательных сайтов, используемых при подготовке и проведении занятий**

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел РФ	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Министерство природных ресурсов РФ	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	<a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	<a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a>
Федеральная пограничная служба	<a href="http://www.fps.gov.ru">http://www.fps.gov.ru</a>

Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	<a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>
Русский образовательный портал	<a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>
Федеральный российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>
Журнал «Курьер образования»	<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>
Журнал «Вестник образования»	<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>
Издательский дом «Профкнига»	<a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a>
Издательский дом «1 сентября»	<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>
Издательский дом «Армпресс»	<a href="http://www.armpress.info">http://www.armpress.info</a>
Издательство «Просвещение»	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Энциклопедия безопасности	<a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>
Личная безопасность	<a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>
Образовательные ресурсы Интернета Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	<a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159080

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 07.03.2023 по 06.03.2024