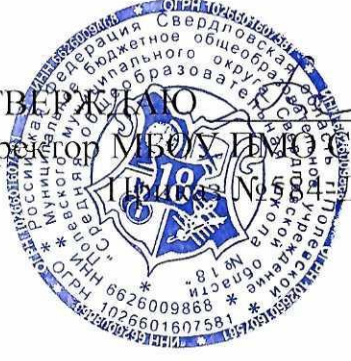


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Свердловской области
ОМС Управление образованием Полевского муниципального округа
МБОУ ЦМО СО «Средняя общеобразовательная школа №18»

УТВЕРЖАЮ
директор МБОУ ЦМО СО «СОШ №18»
Тарасова Т.Г.
от 28.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования (общеразвивающая)

«Школа безопасности»

(туристско-краеведческой направленности)

для обучающихся 5-11 классов

город Полевской
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план 5 класс	9
Учебный план 6 класс	10
Учебный план 7 класс	11
Учебный план 8 класс	12
Учебный план 9 класс	13
Содержание изучаемого курса (5 класс, 1 год обучения)	14
Содержание изучаемого курса (6 класс, 2 год обучения)	18
Содержание изучаемого курса (7 класс, 3 год обучения)	25
Содержание изучаемого курса (8 класс, 4 год обучения)	32
Содержание изучаемого курса (9 класс, 5 год обучения)	39
Календарный учебный график (5 класс, 1 год обучения)	47
Календарный учебный график (6 класс, 2 год обучения)	50
Календарный учебный график (7 класс, 3 год обучения)	54
Календарный учебный график (8 класс, 4 год обучения)	57
Календарный учебный график (9 класс, 5 год обучения)	60
Материально – техническое обеспечение программы	64
Мониторинг результатов обучения	66
Диагностические материалы (Приложение 1)	68
Список литературы	73

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа «Школа безопасности» 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 ПМО СО «СОШ №18»;
6. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающими) программам МБОУ ПМО СО «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 слета-соревнования 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.

Укрепление физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения – является одной из ведущих задач в системе дополнительного образования. Эти задачи перед нами ставит сама жизнь.

Объем информации о действиях во время ЧС или автономии не играет никакой роли, без практических знаний и умений. Чем больше ребята отрабатывают на практике ряд определенных действий, тем более подготовленным морально будет обучающийся к различным стрессовым ситуациям. Стрессовая ситуация в таком случае стрессовой не является, потому что обучающийся к ней уже готов. Эмоционально-волевая устойчивость в данном случае не нарушается. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа «Школа безопасности» ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

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

В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать движение «Школа безопасности». Программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты. Обучение навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит ее в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и соревнованиях образовательных учреждений «Школы безопасности» разных уровней.

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

Ключевые (сквозные) и специальные компетентности	Результат развития ключевых (сквозных) и специальных компетентностей
познавательная компетентность	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;
информационная компетентность	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.);
коммуникативная компетентность	выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности
социальная и гражданская компетентность	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

организаторская компетентность	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 «Школа безопасности» определена тем, что приобщает каждого ребенка к здоровому 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 «Школа безопасности» 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 170 часов за 5 лет (34 часа в год из расчета 1 час 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 «Школа безопасности» 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 |

Учебный план (5 класс, 1 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	12	8	4
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	-
2.7	Организация биваков и охрана природы	1	1	-
2.8	Туристская группа на прогулке	3	1	2
3.	Азбука топографии	3	3	-
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	1	1	-
3.2	План местности	1	1	-
3.3	Условные знаки	1	1	-
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	5	4	1
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	1	1	-
4.2	Ориентирование на местности	1	1	-
4.3	Виды туристского ориентирования	1	1	-
4.4	Экскурсионное ориентирование	2	1	1
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	5	1
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	1	-
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	1	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1
6.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	4	3	1
6.1	Пешеходный туризм	1	1	-
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	2	1	1
6.3	Лыжный туризм	1	1	-
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	3	-	3
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	-	3
Итого:		35	25	10

Учебный план (6 класс, 2 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Познавательная роль туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юных туристов	12	8	4
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	-
2.7	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1
3.	Основы топографии	3	3	-
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	1	1	-
3.2	План местности	1	1	-
3.3	Условные топографические знаки	1	1	-
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	7	6	1
4.1	Компас и его устройство	1	1	-
4.2	Ориентирование по компасу	2	1	1
4.3	Ориентирование по плану	1	1	-
4.4	Ориентирование на местности	1	1	-
4.5	Виды туристского ориентирования	1	1	-
4.6	Экскурсионное ориентирование	1	1	-
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	5	5	-
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	1	1	-
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1	1	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	1	-
6.	Спортивно – оздоровительный туризм	5	4	1
6.1	Пешеходный туризм	1	1	-
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)	1	1	-
6.3	Туристские узлы и их применение	2	1	1
6.4	Лыжный туризм	1	1	-
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	2	-	2
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	-	-	2
Итого:		36	29	7

Учебный план (7 класс, 3 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	История отечественного туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	12	8	4
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.5	Организация биваков и охрана природы	1	1	-
2.6	Туристская группа в походе	1	1	-
2.7	Питание туристской группы	1	1	-
3.	Основы топографии	3	1	2
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	-	2
3.2	Условные топографические знаки	1	1	-
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	7	4	3
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	2	1	1
4.2	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1
4.3	Ориентирование на местности	1	-	1
4.4	Виды соревнований по ориентированию	1	1	-
4.5	Экскурсионное ориентирование	1	1	-
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	5	5	-
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	1	1	-
5.4	Измерение температуры тела, пульса	1	1	-
5.5	Медицинская аптечка	1	1	-
6.	Спортивно – оздоровительный туризм	5	-	5
6.1	Пешеходный туризм	2	-	2
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	1	-	1
6.3	Пешеходные прогулки	1	-	1
6.4	Лыжный туризм	1	-	1
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	2	-	2
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	-	-	2
Итого		36	20	16

Учебный план (8 класс, 4 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	История отечественного спорта и туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юного туриста	12	8	4
2.1	Основы безопасности	1	1	-
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
2.5	Туристские костры	2	1	1
2.6	Палатки и укрытия	1	1	-
2.7	Туристская группа в походном строю	1	1	-
2.8	Питание туристской группы	1	1	-
3.	Основы топографии	3	2	1
3.1	Топографическая карта	2	1	1
3.2	Условные топографические знаки	1	1	-
4.	Топографическое и экскурсионное ориентирование	7	4	3
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу и карте	1	1	-
4.3	Ориентирование на местности	2	1	1
4.4	Спортивное ориентирование	1	1	-
4.5	Экскурсионное ориентирование	1	1	-
5.	Первая доврачебная помощь	5	4	1
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	1	1	-
5.4	Медицинская аптечка	1	1	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
6.	Спортивно – оздоровительный туризм	5	-	5
6.1	Пешеходный туризм	-	-	2
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	-	-	1
7.3	Пешеходные прогулки	-	-	1
6.4	Лыжный туризм	-	-	1
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	2	-	2
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	-	-	2
Итого		36	20	16

Учебный план (9 класс, 5 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	История отечественного спорта и туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Туристско – бытовые навыки юного туриста	12	8	4
2.1	Основы безопасности	1	1	-
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.4	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
2.5	Туристские костры	2	1	1
2.6	Палатки и укрытия	1	1	-
2.7	Туристская группа в походном строю	1	1	-
2.8	Питание туристской группы	1	1	-
3.	Основы топографии	3	2	1
3.1	Топографическая карта	2	1	1
3.2	Условные топографические знаки	1	1	-
4.	Топографическое и экскурсионное ориентирование	7	4	3
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу и карте	1	1	-
4.3	Ориентирование на местности	2	1	1
4.4	Спортивное ориентирование	1	1	-
4.5	Экскурсионное ориентирование	1	1	-
5.	Первая доврачебная помощь	5	4	1
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	1	1	-
5.4	Медицинская аптечка	1	1	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
6.	Спортивно – оздоровительный туризм	5	-	5
6.1	Пешеходный туризм	-	-	2
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	-	-	1
7.3	Пешеходные прогулки	-	-	1
6.4	Лыжный туризм	-	-	1
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	2	-	2
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	-	-	2
Итого		36	20	16

Содержание изучаемого курса (5 класс, 1 год обучения)

Раздел 1. Введение.

1.1.Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

1.2.Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на Учебно – тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице в своем населенном пункте.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле здоровый дух», «Чистота залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и активисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Раздел 2. Азбука туристско–бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями диких животных.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям поселка в межсезонье для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

2.4. Питательный режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Название предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение

Различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: время движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия во время туристской прогулки (экскурсии).

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимости повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количество контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

5.5. способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

6. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

6.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.3. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Содержание изучаемого курса (6 класс, 2 год обучения)

Раздел 1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1 – ого года знаний. Беседа с занимающимися о том, кто и как справился с туристскими должностями в течении 1 – ого года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий, занимающихся на второй год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в поселке и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно – тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Актуальность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасности поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время проведения различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушение при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, музее

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в

школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации их помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время зимней (или в межсезонье) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требование к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдения за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила

ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (озера, реки): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора сухостоя, валежника). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок костровой тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охраны природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения группы туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощи в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; название прилегающих к школе улиц, предприятие и организации поселка, памятные и примечательные места и пр.

Практические занятия

Составление плана – схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно – досуговые и пр.) и нанесение их на план местности.

3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные и топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

Знакомство с компасом – прибор для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю, В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опытов с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

4.2. Ориентирование по плану

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. По линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условия леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по спортивному ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирования умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до

нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5 – 6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила условий соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана.

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в ближайшем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Правила и условия соревнования туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции в ближайшем окружении школы или парке группами по 5 – 6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5 -6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближайшем окружении школы, поселка по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по населенному пункту под руководством педагога (старшеклассников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил «Чистота залог здоровья» и «В здоровом теле здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекусов во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой медицинской помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложение повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки. Название медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

6. Спортивно – оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природы (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по дорожкам и тропам, просекам. Движение по пресеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или отдельной группой под руководством педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных конкурсов и игр. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и не живая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т.п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена – туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов – туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление канавы (оврага) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

6.3. Туристские узлы и их применение

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

6.4. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятия туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятия туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500 – 2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотом до 100 м); движение боковыми приставным шагом; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – х кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил дорожного движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально – волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей, занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями.

Содержание изучаемого курса (7 класс, 3 год обучения)

Введение

1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами – старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер - встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2 – ого года занятий, выяснение основных занятий, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно – познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

1.2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем поселке, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Актуальность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявление навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правила хорошего тона; правила поведения участников Спортивно – туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

1. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдение порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в поселке

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на Учебно – тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использование снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятии на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названия улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице и в населенном пункте?». Действия в аварийных ситуациях на улице, экскурсии, туристской прогулки, в походе.

Организация движения туристской группы по населенному пункту, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правила обращения с ним.

Игра – сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровой тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юного фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнения завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Игра – состязание «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка и соблюдение мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практические занятия

Игра в спортивном зале «Организация бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленных дров и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра.

Проверка комплектации палатки перед походом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.6. Туристская группа в походе

Практические занятия

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена

тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня для однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы

Практические занятия

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

3. основы топографии

3.1. Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Чтение плана – схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Составление легенды движения группы из наборов условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, азимут

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270 градусов). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270 градусов) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 градусов).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определение по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Чтение топографической и спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия

Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.3. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийных ситуациях. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыков ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийных ситуациях.

4.2. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требование к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контурность растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесение ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количество КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту и их образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требование к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрута по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4 – 5 человек.

4.3. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в районе школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2 – 3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

5.1. Личная гигиена туриста

Практические занятия

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитар в туристской

группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения самомассажа и о закаливании организма.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практические занятия

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простейших повязок на конечности).

5.4. Измерение температуры тела, пульса

Практические занятия

Приборы для измерения температуры тела. Способы для измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течении года и в туристском походе (на прогулке).

5.5. Медицинская аптечка

Практические занятия

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

6. Спортивно – оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и пр. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2 – 0,3 м).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично – командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена - туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

6.3. Пешеходные прогулки

Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

Практические занятия

Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана – схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

6.4. Лыжный туризм

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой».

Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах: толчок палками; отработка техники переменного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000 – 3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игра на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среде, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана – схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. п. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, глубоких и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого – педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого – педагогических и функционально – физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекция и дозирование физических нагрузок.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Содержание изучаемого курса (8 класс, 4 год обучения)

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов – спортсменов.

Подведение итогов 3 – его года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнований с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами – туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района летнего зачетного похода. Составление плана подготовки зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно – туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении школы и дома, своего района и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района, активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращение с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае ... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийных ситуациях во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требование к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки во время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии погодно – климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини – поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое, кухонное, для организации ночлега, выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий, преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, отметок на туристском маршруте и его прохождения, оказания

первой помощи, ремонта и др. Требование к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно – двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требование к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организация купания, разделки дров.

2.5. Туристские костры

Практические занятия

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопка для костра и печки.

2.6. Палатки и укрытия

Практические занятия

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4 – 6 человек (на время).

Выбор площадки для установки палатки у реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4 – 6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежных крепостей»).

2.7. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

2.8. Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно -, двухдневного похода. Хранение продуктов и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаики) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояния по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование на местности

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального пути движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу и лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4 Спортивное ориентирование

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанции. Легенды КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в районе, городе за определенное время звеном из 2 – 3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, первая баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия

Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5 – 10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовления пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактика мероприятий в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокуше. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Спортивно – оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склона «серпантин», прохождение лесных

завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью маятника и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа), правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное преодоление полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам, по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка», туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну. Спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил. Переправа по бревну с наведением и снятием перил. Переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

6.3. Пешеходные прогулки

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыхе на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир, живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана – схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

6.4. Лыжный туризм

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – переменный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника простейших технических препятствий на лыжах – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну,

спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для лыжной прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов, передвижение по лыжне, повороты (простой слалом), спуски и подъемы, перешагивание препятствий (завалов) со снятием лыж. Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 50 м). Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне, Тропление лыжни, движение боковым приставным шагом, перебдвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг, передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана – схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого – педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого – педагогической и функционально – физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающегося.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организация самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

Содержание изучаемого курса (9 класс, 5 год обучения)

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов – спортсменов.

Подведение итогов 3 – его года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

Практические занятия

Знакомство со взрослыми спортсменами – туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района летнего зачетного похода. Составление плана подготовки зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно – туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении школы и дома, своего района и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Практические занятия

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий.

Знакомство с достопримечательностями своего района, активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращение с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия

Игра «Что делать в случае ... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийных ситуациях во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро.

Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних

походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требование к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки во время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии погодно – климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини – поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое, кухонное, для организации ночлега, выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий, преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, отметок на туристском маршруте и его прохождения, оказания первой помощи, ремонта и др. Требование к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно – двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требование к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организация купания, разделки дров.

2.5. Туристские костры

Практические занятия

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопка для костра и печки.

2.6. Палатки и укрытия

Практические занятия

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4 – 6 человек (на время).

Выбор площадки для установки палатки у реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4 – 6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежных крепостей»).

2.7. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия

Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

2.8. Питание туристской группы

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно -, двухдневного похода. Хранение продуктов и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практические занятия

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаики) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояния по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование на местности

Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального пути движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу и лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4 Спортивное ориентирование

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанции. Легенды КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в районе, городе за определенное время звеном из 2 – 3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, первая баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия

Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5 – 10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовления пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактика мероприятий в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Медицинская аптечка

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокуше. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Спортивно – оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склона «серпантин», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью маятника и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа), правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное преодоление полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам, по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка», туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну. Спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил. Переправа по бревну с наведением и снятием перил. Переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

6.3. Пешеходные прогулки

Практические занятия

Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыхе на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир, живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана – схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

6.4. Лыжный туризм

Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – переменный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника простейших технических препятствий на лыжах – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для лыжной прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов, передвижение по лыжне, повороты (простой слалом), спуски и подъемы, перешагивание препятствий (завалов) со снятием лыж. Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 50 м). Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне, Тропление лыжни, движение боковым приставным шагом, перебдвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг, передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана – схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого – педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого – педагогической и функционально – физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающегося.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организация самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

Календарный учебный график (5 класс, 1 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1	18.09	Оздоровительная роль туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о оздоровительной роли туризма	Получат представление о оздоровительной роли туризма
2	25.09	Правила поведения юных туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают правила поведения юных туристов	Получат представление о правилах поведения юных туристов
3	02.10	Основы безопасности в природной среде	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде
4	09.10	Основы безопасности дома и в школе	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности дома и в школе	Освоят основы безопасности дома и в школе
5	16.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
6	23.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
7	30.10	Питьевой режим на туристской прогулке	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о важности питьевого режима	Получат представление о важности питьевого режима
8	6.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
9	13.11	Групповое снаряжение и	Практическое	Туристское	Получают	Получат

		уход за ним	занятие	снаряжение	представление о групповом снаряжении	представление о групповом снаряжении
10	20.11	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
11	27.11	Организация биваков и охрана природы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак
12	4.12	Туристская группа на прогулке	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
13	11.12	Туристская группа на прогулке	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
14	18.12	Туристская группа на прогулке	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
15	25.12	Мой дом, моя школа, школьный двор	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся составлять план местности	Научатся составлять план местности
16	08.01	План местности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся составлять план местности	Научатся составлять план местности
17	15.01	Условные знаки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные обозначения	Научатся различать условные обозначения
18	22.01	Ориентирование по сторонам горизонта	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
19	29.01	Ориентирование на местности	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности

20	5.02	Виды туристского ориентирования	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
21	12.02	Экскурсионное ориентирование	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
22	19.02	Экскурсионное ориентирование	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
23	26.02	Личная гигиена юного туриста	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
24	5.03	Оказание первой доврачебной помощи	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
25	12.03	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
26	19.03	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о медицинской аптечке	Получат представление о медицинской аптечке
27	26.03	Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают практические навыки транспортировки пострадавших штатными и подручными средствами.	Получат практические навыки транспортировки пострадавших штатными и подручными средствами.
28	02.04	Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают практические навыки транспортировки пострадавших	Получат практические навыки транспортировки пострадавших

					штатными и подручными средствами.	штатными и подручными средствами.
29	09.04	Пешеходный туризм	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
30	16.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
31	23.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма
32	30.04	Лыжный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о лыжном туризме	Получат представление о лыжном туризме
33	07.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
34	14.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
35	21.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

Календарный учебный график (6 класс, 2 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1	18.09	Познавательная роль туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о познавательной роли туризма	Получат представление о познавательной роли туризма
2	25.09	Правила поведения юных туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают правила поведения юных туристов	Получат представление о правилах поведения юных туристов
3	02.10	Основы безопасности в природной среде	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде
4	09.10	Основы безопасности дома, в школе и в музее	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности дома и в школе, музее	Освоят основы безопасности дома и в школе, музее
5	16.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
6	23.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
7	30.10	Питьевой режим на туристской прогулке	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о важности питьевого режима	Получат представление о важности питьевого режима
8	6.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
9	13.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом

						снаряжении
10	20.11	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
11	27.11	Организация биваков и охрана природы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак
12	4.12	Туристская группа в походном строю	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
13	11.12	Туристская группа в походном строю	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
14	18.12	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся составлять план местности	Научатся составлять план местности
15	25.12	План местности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся составлять план местности	Научатся составлять план местности
16	08.01	Условные топографические знаки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
17	15.01	Компас и его устройство	Лекция, теория	Туристское снаряжение	Получают представление об устройстве компаса	Получат представление об устройстве компаса
18	22.01	Ориентирование по компасу	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
19	29.01	Ориентирование по компасу	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности

20	5.02	Ориентирование по плану	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
21	12.02	Ориентирование на местности	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
22	19.02	Виды туристского ориентирования	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
23	26.02	Экскурсионное ориентирование	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
24	5.03	Личная гигиена туриста	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
25	12.03	Оказание первой доврачебной помощи	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
26	19.03	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
27	26.03	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о медицинской аптечке	Получат представление о медицинской аптечке
28	02.04	Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	Медицинское оборудование	Отрабатывают практические навыки транспортировки пострадавших штатными и подручными средствами.	Получат практические навыки транспортировки пострадавших штатными и подручными средствами.

29	09.04	Пешеходный туризм	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
30	16.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
31	23.04	Туристические узлы и их применение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки вязки узлов	Практически отработают навыки вязки узлов
32	30.04	Туристические узлы и их применение	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки вязки узлов	Практически отработают навыки вязки узлов
33	07.05	Лыжный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о лыжном туризме	Получат представление о лыжном туризме
34	14.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
35	21.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
36	27.25	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

Календарный учебный график (7 класс, 3 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1	18.09	История отечественного туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают историю отечественного туризма	Получат представление об истории отечественного туризма
2	25.09	Правила поведения юных туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают правила поведения юных туристов	Получат представление о правилах поведения юных туристов
3	02.10	Основы безопасности в природной среде	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде
4	09.10	Основы безопасности в природной среде	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде
5	16.10	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности на улице и в микрорайоне	Освоят основы безопасности на улице и в микрорайоне
6	23.10	Личное снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
7	30.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
8	6.11	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
9	13.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
10	20.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
11	27.11	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
12	4.12	Организация биваков и	Лекция,	Компьютер,	Учатся организовывать	Научатся организовывать

		охрана природы	теория	доска, учебная литература	бивуак	бивуак
13	11.12	Туристская группа в походе	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками работы в туристской группе	Овладеют навыками работы в туристской группе
14	18.12	Питание туристской группы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
15	25.12	Топографическая и спортивная карта	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
16	08.01	Топографическая и спортивная карта	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
17	15.01	Условные топографические знаки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
18	22.01	Ориентирование по компасу, азимут	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
19	29.01	Ориентирование по компасу, азимут	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
20	5.02	Ориентирование по компасу и карте	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
21	12.02	Ориентирование по компасу и карте	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
22	19.02	Ориентирование на местности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
23	26.02	Виды соревнований по ориентированию	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности

24	5.03	Экскурсионное ориентирование	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат практические навыки в ориентировании на местности
25	12.03	Личная гигиена туриста	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
26	19.03	Оказание первой доврачебной помощи	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
27	26.03	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
28	02.04	Измерение температуры тела, пульса	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
29	09.04	Медицинская аптечка	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
30	16.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
31	23.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
32	30.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
33	07.05	Пешеходные прогулки	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
34	14.05	Лыжный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о лыжном туризме	Получат представление о лыжном туризме
35	21.05	Общая физическая	Практическое	Спортивный	Получают навыки	Получат навыки

		подготовка и оздоровление организма	занятие	инвентарь	выполнения общеразвивающих упражнений	выполнения общеразвивающих упражнений
36	27.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

Календарный учебный график (8 класс, 4 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность Обучающихся	Планируемые результаты
1	18.09	История отечественного спорта и туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают историю отечественного туризма	Получат представление об истории отечественного туризма
2	25.09	Правила поведения юных туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают правила поведения юных туристов	Получат представление о правилах поведения юных туристов
3	02.10	Основы безопасности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде
4	09.10	Личное снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
5	16.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
6	23.10	Групповое снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
7	30.10	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
8	06.11	Организация биваков и охрана природы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак

				литература		
9	13.11	Организация биваков и охрана природы	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак
10	20.11	Туристские костры	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о видах туристских костров и их назначении	Получат представление о видах туристских костров и их назначении
11	27.11	Туристские костры	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о видах туристских костров и их назначение	Получат представление о видах туристских костров и их назначение
12	04.12	Палатки и укрытия	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о видах временных укрытий и их назначении	Получат представление о видах временных укрытий и их назначении
13	11.12	Туристская группа в походном строю	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю	Получат представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю
14	18.12	Питание туристской группы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
15	25.12	Топографическая карта	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
16	08.01	Топографическая карта	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
17	15.01	Условные топографические знаки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
18	22.01	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
19	29.01	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности

20	05.02	Ориентирование по компасу и карте	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
21	12.02	Ориентирование на местности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
22	19.02	Ориентирование на местности	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
23	26.02	Спортивное ориентирование	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
24	05.03	Экскурсионное ориентирование	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
25	12.03	Личная гигиена туриста	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
26	19.03	Оказание первой доврачебной помощи	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
27	26.03	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
28	02.04	Медицинская аптечка	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
29	09.04	Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получат практические навыки в переноске пострадавших
30	16.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
31	23.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях

						пешеходного туризма
32	30.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
33	07.05	Пешеходные прогулки	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
34	14.05	Лыжный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о лыжном туризме	Получат представление о лыжном туризме
35	21.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
36	27.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений

Календарный учебный график (9 класс, 5 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Оборудование	Деятельность Обучающихся	Планируемые результаты
1	18.09	История отечественного спорта и туризма	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают историю отечественного туризма	Получат представление об истории отечественного туризма
2	25.09	Правила поведения юных туристов	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Узнают правила поведения юных туристов	Получат представление о правилах поведения юных туристов
3	02.10	Основы безопасности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Осваивают основы безопасности в природной среде	Освоят основы безопасности в природной среде

4	09.10	Личное снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
5	16.10	Личное снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о личном снаряжении	Получат представление о личном снаряжении
6	23.10	Групповое снаряжение и уход за ним	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
7	30.10	Групповое снаряжение и уход за ним	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о групповом снаряжении	Получат представление о групповом снаряжении
8	06.11	Организация биваков и охрана природы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак
9	13.11	Организация биваков и охрана природы	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Учатся организовывать бивуак	Научатся организовывать бивуак
10	20.11	Туристские костры	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о видах туристских костров и их назначении	Получат представление о видах туристских костров и их назначении
11	27.11	Туристские костры	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о видах туристских костров и их назначение	Получат представление о видах туристских костров и их назначение
12	04.12	Палатки и укрытия	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о видах временных укрытий и их назначении	Получат представление о видах временных укрытий и их назначении
13	11.12	Туристская группа в походном строю	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю	Получат представление о правилах поведения туриста при передвижении в походном строю
14	18.12	Питание туристской группы	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Овладевают навыками питания в туристской группе	Овладеют навыками питания в туристской группе
15	25.12	Топографическая карта	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах

16	08.01	Топографическая карта	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о топографических и спортивных картах	Получат представление о топографических и спортивных картах
17	15.01	Условные топографические знаки	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся различать условные топографические знаки	Научатся различать условные топографические знаки
18	22.01	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
19	29.01	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
20	05.02	Ориентирование по компасу и карте	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
21	12.02	Ориентирование на местности	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
22	19.02	Ориентирование на местности	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
23	26.02	Спортивное ориентирование	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
24	05.03	Экскурсионное ориентирование	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Отрабатывают практические навыки в ориентировании на местности	Получат навыки в ориентировании на местности
25	12.03	Личная гигиена туриста	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о личной гигиене	Получат представление о личной гигиене
26	19.03	Оказание первой доврачебной помощи	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь
27	26.03	Измерение температуры тела, пульса,	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная	Учатся оказывать первую помощь	Научатся оказывать первую помощь

		артериального давления		литература		
28	02.04	Медицинская аптечка	Лекция, теория	Компьютер, доска, учебная литература	Получают представление о составе и предназначении медицинской аптечки	Получат представление о составе и предназначении медицинской аптечки
29	09.04	Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Отрабатывают способы переноски пострадавших различными способами	Получат практические навыки в переноске пострадавших
30	16.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
31	23.04	Пешеходный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Узнают особенности пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
32	30.04	Полоса препятствий пешеходного туризма	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
33	07.05	Пешеходные прогулки	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Практически отрабатывают навыки преодоления препятствий пешеходного туризма	Получат представление об особенностях пешеходного туризма
34	14.05	Лыжный туризм	Практическое занятие	Туристское снаряжение	Получают представление о лыжном туризме	Получат представление о лыжном туризме
35	21.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	Получают навыки выполнения общеразвивающих упражнений	Получат навыки выполнения общеразвивающих упражнений
36	27.05	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	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.
	Колышки 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.
	Репшнуры (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
«Школа безопасности»»**

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

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

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 «Школа безопасности»

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

2. Отношение к сверстникам	Высокий 13-15 б. - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость и не терпит проявления лжи, встает на защиту слабых. Выше среднего 10-12 б. - отзывчив, честен в отношениях, дружелюбно относится к сверстникам. Средний 7-9 б. - не всегда отзывчив и доброжелателен. Ниже среднего 4-6 б. - часто конфликтует со сверстниками. Низкий 1-3 б. - постоянно конфликтует со сверстниками.
Отношение к себе	
1. Соблюдение правил культуры поведения	Высокий 13-15 б. - соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других. Выше среднего 10-12 б. - соблюдает правила культуры поведения. Средний 7-9 б. - не всегда соблюдает правила поведения. Ниже среднего 4-6 б. - правила поведения соблюдает при наличии контроля. Низкий 1-3 б. - не соблюдает правила поведения.
2. Самооценка	Высокий 13-15 б. - 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) Выше среднего 10-12 б. - в основном адекватная самооценка Средний 7-9 б. - бывает адекватная и неадекватная самооценка Ниже среднего 4-6 б. - часто бывает неадекватная самооценка Низкий 1-3 б. - 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)
3. Стремление к самосовершенствованию	Высокий 13-15 б. - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону и помогает в этом другим. Выше среднего 10-12 б. - знает свои сильные и слабые стороны, стремится изменить себя в лучшую сторону. Средний 7-9 б. - знает свои сильные и слабые стороны, но не всегда стремится изменить себя в лучшую сторону. Ниже среднего 4-6 б. - не всегда знает свои сильные и слабые стороны, нуждается в поддержке педагога. Низкий 1-3 б. - не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке педагога в формировании положительных личностных качеств.

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. 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	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и	http://www.gan.ru

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