Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022г
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Направленность программы – туристско-краеведческий;
Уровень программы: базовый.

Возрастная категория участников: 11- 15 лет.

Срок реализации: 3 года.

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

Автор-составитель:
Шамсудинов Т.Ш.
педагог ДО

г. Грозный – 2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»

Экспертное заключение (рецензия) № 18 от «14» 09 2022 г.

Эксперт Рашидов М.Ч. ст. методист

(Ф.И.О. должность)

№	Содержание	Стр.
Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы		
	Нормативно правовая база к разработке программы	
	Направленность программы	
	Уровень освоения программы	
	Актуальность программы	
	Отличительные особенности	
	Цели и задачи программы	
	Категория учащихся	
	Сроки реализации и объем программы	
	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	
	Планируемые результаты освоения программы	
Раздел №2. Содержание программы.		
	Распределение учебной нагрузки по годам обучения	
	Содержание учебного плана	
	Учебный (тематический план) на 1-й год обучения	
	Содержание учебного плана	
	Учебный (тематический план) на 2-й год обучения	
	Содержание учебного плана	
	Учебный (тематический план) на 3-й год обучения	
	Содержание учебного плана	
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.		
Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.		
	Материально технические условия	
	Кадровое обеспечение программы	
	Методическое оснащение программы	
Приложения		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012г.;

− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726−р);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648−20 «Санитарно−эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09−3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

− Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06−1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2.Направленность программы: туристско-краеведческая, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Программа дает возможность расширить и дополнить образование детей в области спортивной подготовки путём вело-походной деятельности. Способствует получению определенных знаний о велоспорте и походно-экскурсионной деятельности.

Также, программа направлена на приобретение учащихся знаний, умений и навыков по выполнению нормативов комплекса ГТО по велоспорту и туристического похода на велосипеде с проверкой туристских навыков.

1.2. Направленность программы: Программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность.

1.3. Уровень освоения программы.

Разноуровневый

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует личностному развитию воспитанников посредством приобретения ими необходимыми систематическими знаниями и навыков и способов защиты в опасных ситуациях, на развитие чувства собственной безопасности и безопасности близких.

Создание у детей стереотипов безопасного поведения на улице, обучение их основам транспортной культуры, а также социальная адаптация и профессиональная ориентация подростков относятся к числу наиболее значимых проблем воспитания, образования и развития подрастающего поколения.

Данная программа заключается во всестороннем рассмотрении вопросов по безопасности жизнедеятельности. Содержание программы соответствует Закону Российской Федерации «Об образовании», Конвенции о правах ребенка, Типовому положению об учреждении дополнительного образования детей, действующим Правилам дорожного движения, учитывает психофизиологические, возрастные особенности воспитанников

Профориентация направлена на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремлении к здоровому образу жизни.

После окончания курса обучающиеся приобретут навыки спасателя, медика в поисково-спасательном отряде, а так же топографа-геодезиста и основам туристской подготовки.

1.5. Отличительной особенностью данной программы является цикличность туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностноролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

1.6. Цели и задачи программы.

Цели:

- непрерывная подготовка воспитанников в области пожарной, антитеррористической безопасности и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- создание условий для изучения правил пожарной и антитеррористической безопасности, предотвращение пожароопасных ситуаций с участием детей и подростков.
- организация досуга воспитанника в общей системе воспитания с пользой для себя и для окружающих.

Реализация указанных целей программы достигается в результате освоения тематики программы. Для достижения этих целей педагоги должны реализовывать систему обучающих, воспитательных и развивающих задач**:**

Задачи:

- Создать условия, гарантирующие охрану и безопасность детей;
- Обучить детей
- Обучить подростков основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- Сформировать у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение;
- Содействовать формированию основ здорового образа жизни детей и подростков.

1.7. Категория обучающихся. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной предметной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Количество обучающихся в группе 15 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет базовый уровень, формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний

для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Срок обучения по программе - 3 года.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 432.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий обучающихся

1, 2, 3 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 10 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной.

1.10. Планируемые результаты освоения программы стартового уровня.

Планируемые результаты программы:

Осознание и освоение воспитанниками современных социально-бытовых навыков и правил, адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни;

Воспитанник должен знать:

- основные правила дорожного движения;
- правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные правила оказания первой медицинской помощи.

Воспитанник должен уметь:

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию; в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- соблюдать правила пожарной безопасности; безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;

Раздел №2. Содержание программы.

2.1 . Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год		
Кол-во часов / Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	39	20	19	34	11	23	30	14	16
Топография и ориентирование	23	11	12	16	6	10			
Краеведение	7	1	6	6	2	4	14	4	10
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	12	4	8	8	4	4			
Общая физическая подготовка.	23	6	17	24	4	20	42	10	32

Специальная подготовка	40	17	23	52	18	34	48	21	27
Факультативные занятия				4	2	2	10	4	6
ИТОГО:	**144**	**55**	**89**	**144**	**47**	**97**	**144**	**53**	**91**

2.2 . Учебный (тематический план) на 1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоря	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	3	3	
1.7	Питание в туристском походе	4	2	2	
1.8	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2	Компас. Работа с компасом	4	2	2	
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4	Способы ориентирования	4	2	2	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
2.6	Соревнования по ориентированию	4	2	2	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	
3.2	Изучение района путешествия	2	-	2	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	4	2	2	
5.4	Специальная физическая подготовка	13	-	13	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	20	5	15	
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	8	3	5	
ИТОГО за период обучения:		**144**	**55**	**89**	

Зачетный поход I категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство

в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов туристского путешествия.

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью,

густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

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

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования.

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

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

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

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение

различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом.

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний.

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования.

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои

предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе

похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и

многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

2.4. Учебный (тематический план) на 2-й год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2		
1.3	Питание в туристском походе	4	1	3	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5	Подведение итогов похода	4	-	4	
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	2	4	
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	2	4	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	
2.3	Соревнования по ориентированию	6	2	4	
		16	6	10	
3. Краеведение					
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	4	-	4	

4. Первая доврачебная помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	
4.2	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
5.2	Общая физическая подготовка	8	1	8	
5.3	Специальная физическая подготовка	10	1	10	
		24	4	20	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	2	2	
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	2	2	
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	12	6	6	
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	10	2	8	
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	8	2	6	
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	2	2	
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	10	2	8	
7. Факультативные занятия					
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	4	2	2	
Итого за период обучения:		**144**	**47**	**97**	

Зачетный поход II категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или

ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховка при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору).

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций.

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково–спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег

с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка.

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные

ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы.

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности».

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в

судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.
Участие в соревнованиях в качестве участников.

2.5. Учебный (тематический план) на 3-й год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	4	2	2	
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	2	2	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
1.4	Подведение итогов похода	4	2	2	
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	4	2	2	
1.6	Движение в ночное время	4	2	2	
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4	
2. Краеведение					
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	8	2	6	
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	4	-	4	
3.Общая и специальная физическая подготовка					
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	4	4	
3.2	Общая физическая подготовка	14	4	10	
3.3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
4. Специальная подготовка					
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-	
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	12	4	8	
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	5	11	
4.4	Способы добычи пищи и воды	8	4	4	
4.5	Соревнования «Школа безопасности»	8	4	4	
5. Факультативные занятия					
Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.		10	4	6	
ИТОГО за период обучения		**144**	**53**	**91**	

Зачетный поход II категории сложности; поход I категории сложности с элементами выживания; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Движение в ночное время.

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

1.7. Топографическая съемка, корректировка карты (соответствует теме 2.1.)

2. Краеведение

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания».

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

2.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

4. Специальная подготовка

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;

сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба – её роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Отработка на местности приёмов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Практические занятия

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

4.4. Способы добычи пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты.

Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

4.5. Соревнования «Школа безопасности».

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

Текущий и промежуточный контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

3.1.Оценочные материалы

Виды контроля	**Цель организации контроля**	**Оценочные материалы**
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование, опрос
Текущий контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка-повторение пройденного материала	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, походах.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, поход, соревнования, подвижные игры.

3.2.Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, определение уровня технико-тактической подготовленности и тестовых заданий по теории.

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение жизни необходимых кондиций;
- рост уровня развития оценочных качеств;
- освоение основных приёмов и навыков школы безопасности;
- умение ребёнком оценивать ЧС принимать нужные решения.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, поход, эстафета и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля над процессом обучения:

1.Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (сдача нормативов по ГТО и начальной подготовке туристов).

2.Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: соревнования, походы, подвижные игры итд.

3.Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической подготовленности, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки туриста.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов.

4.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1.Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения полноценного и успешного учебного процесса имеется хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенный техническими средствами обучения: доска, компьютер, интернет итд. Также имеются следующие материалы:

- спутниковое навигационное оборудование;
- дидактичский материал, иллюстрации;
- средства радиосвязи;
- туристское снаряжение походного типа;
- костровое оборудование.
- туристический инвентарь: палатка, , топоры, лопаты, компасы и т.д.
- общевойсковой защитный костюм;
- противогаз;
- инвентарь юного МЧСника и спасателя;
- Медицинская укладка для первой необходимой помощи итд.

4.2.Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профессиональному стандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно - методическое обеспечение программы.

Дидактический материал: наглядное пособие.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования.

Используемые технологии и методы обучения:

Формы: лекции; учебно-тренировочные занятия; беседы; походы ; просмотр видео материла.

Методика обучения включает в себя следующие задачи:

- основные правила дорожного движения;
- правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные правила оказания первой медицинской помощи.

Список литературы:
Список литературы для педагога:

Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.
Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., "Мысль", 1985.
Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Приложение №1

Тест № 1
по теме «Школа безопасности»

1. Находясь дома, вы почувствовали запах горящей проводки. Что надо делать в первую очередь?

А) приступить к ее тушению водой, песком;
Б) обесточить электропроводку в квартире;
В) включить свет, чтобы лучше рассмотреть место возгорания.

2. Чем не рекомендуется тушить горящий бензин, керосин, другие горючие жидкости?

А) водой; Б) песком; В) землей.

3. Что делать, если вы отрезаны от выхода огнем и дымом?

А) переползти в другую комнату и плотно закрыть дверь за собой;
Б) попытаться спуститься вниз;
В) убежать в дальнюю комнату;

4. В доме возник пожар. Можно ли воспользоваться лифтом, покидая дом?

А) можно, чтобы быстрее покинуть дом;
Б) можно, если лифт остановился на вашем этаже;
В) ни в коем случае нельзя.

5. Что нужно делать при ожоге?

А) охладить обожженное место под струей холодной воды;
Б) смазать жиром;
В) проколоть образовавшийся пузырь.

6. Как определить, что за закрытой дверью — пожар?

А) открыть дверь и посмотреть;
Б) позвать маму или папу посмотреть;
В) потрогать дверь ладонью

7. Для костра следует выбирать место:

А) на лесосеках; Б) на торфяниках; В) на открытой поляне.

8. Как нужно передвигаться, покидая сильно задымленное помещение?

А) в полный рост; Б) пригнувшись; В) ползком, держа голову ближе к полу.

Ответы к тесту № 1 по теме: « Школа безопасности»

Вопрос	Ответ
1	Б
2	А
3	А
4	В
5	А
6	В
7	В
8	В

Тест № 2
по теме «Школа безопасности»

1.Взрослых нет дома. Услышав звонок в дверь, вы:

А)без промедления распахнёте дверь;
Б) спросите, кто там, посмотрите в дверной глазок и откроете только когда убедитесь, что пришедший вам хорошо знаком;
В)спросите, кто там, и откроете дверь.

2.Поднимаясь в лифте до нужного вам этажа, вы:

А)спокойно едете, стараясь находиться в самом безопасном месте – в середине лифта;
Б)не теряя времени, тренируетесь в прыжках в высоту;
В)репетируете акробатические номера.

3.Взрослых дома нет. Вы почувствовали запах горелой резины или пластика. Что надо сделать?

А)собрать и отбросить оборванные шнуры;
Б)отключить электроприборы, выдернуть штепсель из розеток, оборванные шнуры отбросить деревянной или пластмассовой палкой;
В)с целью отключения электроприборов подергать их за шнуры.

5.Взрослых дома нет. Вы почувствовали запах газа. Что надо сделать?

А) перекрыть газ, проветрить помещение, не пользоваться никакими электроприборами, покинуть помещение;
Б) перейти в соседнюю комнату и плотно прикрыть дверь;
В)срочно позвонить родителям.

Ответы к тесту № 2
по теме «Школа безопасности»

Вопрос	Ответ
1	Б
2	А
3	Б
4	А

Тест № 3
по теме «Школа безопасности»

1.У тебя сильно разболелась голова. Обычно мама дает в таких случаях таблетку аспирина. Можно ли выпить сразу 5 таблеток, чтобы боль прошла быстрее?

А) да;
Б)ни в коем случае.

2.Вы случайно разбили градусник. Ртуть растеклась по полу. Что делать?

А) подмести пол веником;
Б) проветрить помещение, собрать ртуть с помощью резиновой груши и вызвать спасателей по телефону 01;
В) ничего не делать, ведь ртуть не видно.

3.Что следует сделать, если на кожу попал сок ядовитого растения:

А) смыть сок растения теплой водой с мылом;
Б) ничего не делать – высохнет;
В) промокнуть место попадания сока салфеткой.

4.Во время прогулки вы увидели большую собаку, рядом с которой нет хозяина. Собака проявляет агрессивность, хочет напасть. Ваши действия:

А) повернетесь к собаке лицом, глядя на неё, постараетесь уйти, не делая резких движений;
Б) немедленно броситесь наутек;
В) будете размахивать руками и громко кричать о помощи.

Ответы к тесту № 3
по теме «Школа безопасности»

.

Вопрос	**Ответ**
1	Б
2	Б
3	А
4	А

Тест № 4
по теме: «Школа безопасности»

1.После трудного дня вы решили «проветриться» на велосипеде. Чтобы прогулка была веселее вы:

А) пригласите товарища в качестве пассажира;
Б) будете кататься на прилегающей к дому территории, не выезжая на проезжую часть;
В) пригласите товарища на его велосипеде и отправитесь в путешествие по тихой улице.

2.С какого возраста дети могут ездить по проезжей части?

А) с 10 лет;
Б) с 14 лет;
В) с 16 лет.

3.Сколько пассажиров может везти один велосипедист?

А) одного;
Б) двух;
В) ни одного

4.В каких местах на велосипеде могут ездить дети до 14 лет?

А) по обочинам дороги;
Б) только внутри дворов, в парках и на стадионах;
В) по проезжей части.

Ответы к тесту № 4
по теме «Школа безопасности»

Вопросы	Ответы
1	Б
2	Б
3	В
4	Б

Тест № 5
по теме: «Безопасность»

1.Номер телефона пожарной службы:

А) 02;
Б)01;
В)03.

2.В помещении возник пожар, комната задымлена. Ваши действия:

А) набрать в грудь побольше воздуха, выпрямиться и побыстрее выйти;
Б) нагнуться, прикрыть рот и нос влажным полотенцем и побыстрее выйти;
В) лечь на пол и, ничего не предпринимая, ждать помощи.

3.Вы услышали по радио о выбросе ядовитых веществ. Что необходимо предпринять?

А)открыть окна и двери для проветривания;
Б)плотно закрыть окна и двери, заделать щели подручными материалами, включить радио и телевизор ;
В)отключить электроприборы.

4.Вы захотели развлечься и позвонили в милицию, пожарную охрану и скорую помощь, сообщив, что в вашей школе заложена бомба. За это вам:

А) объявят благодарность за бдительность;
Б) родителям выдадут премию за воспитание ребенка;
В) вас будут ругать, а родителей оштрафуют.

Ответы к тесту № 5
по теме «Школа безопасности»

Вопросы	**Ответы**
1	Б
2	Б
3	Б
4	В

39

Приложение №2

Календарный учебный график 2022-2023 учебный год
1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 13.09.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	**Основы туристской подготовки.** Туризм – средство активного отдыха и познания родного края.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Знакомство с учащимися, беседа, краткий опрос. педагогическое наблюдение
2.	Сентябрь 16.09.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
3.	Сентябрь 17.09.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Содержание и виды туристской подготовки.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, мастер класс

4.	Сентябрь 23.09.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Общая туристская подготовка. Нормативные знания (закон о туризме), кодекс путешественника.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь, 24.09.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Основные принципы туристской подготовки.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
6.	Сентябрь, Октябрь 30.09.2022 01.10.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
7.	Октябрь 07.10.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Основы классификации маршрутов.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

8.	Октябрь 08.10.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков
9.	Октябрь 14.10.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Групповая оценка, практическое задание, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, анализ тренированных и учебных занятий
10.	Октябрь 15.10.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
11.	Октябрь 21.10.2022 22.10.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы и др.

12.	Октябрь 28.10.2022 29.10.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	4	Технологии приготовления питания.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
13.	Ноябрь 04.11.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
14.	Ноябрь 05.11.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Основы страховки и работы с веревками.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
15.	Ноябрь 11.11.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Туристские узлы.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

16.	Ноябрь 12.11.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Основы безопасности и выживания.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	педагогическое наблюдение
17.	Ноябрь 18.11.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	опрос в ходе беседы
18.	Ноябрь 19.11.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Топография и ориентирование** Топография, основные понятия.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	опрос в ходе беседы
19.	Ноябрь 25.11.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Основы ориентирования	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	педагогическое наблюдение

20.	Ноябрь 26.11.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Приемы ориентирования	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
21.	Декабрь 02.12.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Спутниковая навигация	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры итд.
22.	Декабрь 03.12.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос, наблюдение, с показанием на карте вид объекта их местоположение, форму, размеры итд.
23.	Декабрь 09.12.2022 10.12.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Работа с компасом и картой.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа

24.	Декабрь 16.12.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Масштаб. Измерение расстояния по карте.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа
25.	Декабрь 17.12.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Действия в случае потери ориентировки.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
26.	Декабрь 23.12.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	1	Азимуты и Склонения.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
27.	Декабрь 24.12.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Краеведение.** Общая характеристика края: история, география, природа	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Практическое задание, наблюдение и опрос, предварительный контроль, тесты - задача с выбором ответа

28.	Декабрь 30.12.2022	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Культура и народные традиции	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
29.	Декабрь 31.12.2022	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Природа и экология, охрана природы	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, наблюдение, анализ учебных занятий, смотр знаний и умений, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
30.	Январь 13.01.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	1	Сбор краеведческого материала	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Учебное занятие смотр знаний, практическое задание, наблюдение опрос, предварительный контроль
31.	Январь 14.01.2023 20.01.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	4	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.** Понятие о санитарии и гигиене туриста.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание

32.	Январь 21.01.2023 27.01.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Оказание доврачебной помощи.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
33.	Январь 28.01.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Проведение реанимации.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
34.	Февраль 03.02.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Транспортировка пострадавшего.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Медицинский контроль, педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, внутригрупповые соревнования, устный опрос, индивидуальный опрос, практическое задание
35.	Февраль 04.02.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Общая физическая подготовка** Анатомия мышечной и нервной системы.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, наблюдение, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос

36.	Февраль 10.02.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Анатомия эндокринной и пищеварительной системы	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, наблюдение, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
37.	Февраль 11.02.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Анатомия органов дыхания и Сердечно-сосудистой системы.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, наблюдение, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
38.	Февраль 17.02.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Статические упражнения для верхней и нижней части тела	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных и учебных занятий, смотр знаний и умений и навыков, беседа, устный опрос, индивидуальный опрос
39.	Февраль 18.02.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Динамические упражнения для верхней и нижней части тела	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке

40.	Февраль 24.02.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Бег на 3-5 километров	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов
41.	Февраль 25.02.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Скоростные упражнения с повышением интенсивности	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
42.	Март 03.03.2023 04.03.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Круговая тренировка – комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Контрольно-переводные испытаний по ГТО, сдача спортивных и туристских нормативов, анализ тренированных занятий, наблюдение,
43.	Март 10.03.2023 11.03.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	4	Аэробные упражнения укрепляющие сердце и сосуды.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке

44.	Март 17.03.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	1	Упражнения на растяжку и расслабления мышц	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос,
45.	Март 18.03.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Специальная подготовка** **Упражнения для развития силы и выносливости верхней части тела**:	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос
46.	Март 24.03.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	«Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа
47.	Март 25.03.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа

48.	Март 31.03.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Упражнения с гантелями, гирями.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности, если позволяют погодные условия	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа
49.	Апрель 01.04.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Толкание и метание ядра одной и двумя руками.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа
50.	Апрель 07.04.2023 08.04.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	4	Круговая тренеровка: Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа
51.	Апрель 14.04.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа

52.	Апрель 15.04.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Упражнения для развития силы и выносливости нижней части тела**: Приседание на одной ноге («пистолетик»).	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Тестирование технической подготовки; базовые шаги, обязательные элементы анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке, опрос, беседа
53.	Апрель 21.04.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
54.	Апрель 22.04.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Приседания со штангой на плечах (с гирями)	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
55.	Апрель 28.04.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Прыжки на месте со скакалкой и гантелями	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке

56.	Апрель 29.04.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Приседание со штангой или партнером на спине	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
57.	Май 05.05.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
58.	Май 06.05.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Приседание на одной ноге («пистолетик»).	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Беседа, устный опрос, наблюдение, практическое задание, тест- задача с выбором ответа)
59.	Май 12.05.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	**Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища**	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке

60.	Май 13.05.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, контрольные упражнения по технической подготовке
61.	Май 19.05.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Из положения, лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
62.	Май 20.05.2023	**I группа** 13:00 – 13:45 13:50 – 14:35 **II группа** 14:45 – 15:30 15:35 – 16:20	Комбинированное	2	**Упражнения для равновесии**	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа
63.	Май 26.05.2023	**I группа** 14:00 – 14:45 14:50 – 15:35 **II группа** 15:45 – 16:30 16:35 – 17:20	Комбинированное	2	Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.	СОШ №23 В кабинете, во дворе школы, в спортивном зале, на выбранной местности, на спортивной площадке, в окраинах школы, в лесистой местности	Итоговый контроль знаний, умений, ориентироваться на местности без карты при решении практических задач, тесты - задача с выбором ответа