**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Республики Хакасия ‌‌**

**‌****Управление образования Боградского района‌**​

**МБОУ "Большеербинская СОШ "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ерохина Н.Я.  \_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шадрина Л.М.  \_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тиникова Н.П.  \_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_202\_\_\_г. |

‌

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Школа безопасности»**

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Автор – составитель:

Бортницкий Максим Сергеевич

с. Большая Ерба, 2024

# Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Школа безопасности» составлена в соответствии с п.9 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в Россиийской федерации. Имеет туристско- краеведческую направленность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье.

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся средней школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего мира.

Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях. В наше время в туристических походах прошла эволюция, появились квадрокоптеры и навигационные устройства, они значительно облегчают ориентирование на местности, но требуют особых знаний и умений.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других

## Уровень программы.

Настоящая программа имеет **стартовый уровень**.

**Стартовый уровень** – объем 72 часа. Программа направлена на получение прочных навыков владения основами пешеходного туризма, начальных навыков туриста; владение техникой оказания первой помощи, начальных краеведческих навыков, умение пользоваться технической базой (квадрокоптер, навигационные устройства, радиостанции).

## Актуальность программы.

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально-экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации – является весьма актуальной в настоящее время. Проведение такой работы вызвано ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера. Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

**Педагогическая целесообразность.** Большие возможности заниматься туризмом предоставляет подросткам система дополнительного образования, выступающая сегодня как многоуровневый социально-педагогический и образовательный институт, функционирующая на основе социального образовательного заказа общества и обеспечивающая детям свободу выбора для творческого развития, приобщения к культурным ценностям человечества, его адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края и в первую очередь своей малой Родины, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

## Цель программы

* совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, основ безопасности жизнедеятельности

Поставленная цель будет достигнута при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

## Задачи: обучающие:

* ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
* формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения человека в природной и техногенной среде,
* формирование знаний, умений и навыков, минимально необходимых и достаточных для выполнения типичных видов деятельности каждого гражданина, осознания личных и социальных возможностей их осуществления, дальнейшего образования и самообразования;
* обучение навыкам сбора краеведческой информации,
* оказание первой медицинской помощи.

**воспитательные:**

* воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
* выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
* содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.
* привлечение молодежи к позитивной деятельности и активной подготовки к службе в МЧС РФ

**развивающие:**

* развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
* развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
* формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Формы проведения занятий разнообразны:

- учебные занятия; - занятия-игры; - спортивные тренировки; - работа на местности; - экскурсии; - походы.

Для проверки полученных знаний проводятся:

* зачеты; - викторины; - соревнования. Формы организации обучения:
* групповые; - работа в микро группах.

## 

## Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 10 -14 лет.

Группы комплектуется из учащихся 5-8 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется по желанию детей, по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

## Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год. Объем программы – 72 часа.

## Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разной возрастной категории, указанной в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекций и практических занятий, соревнований, выездных экскурсий по разработанным маршрутам.

Численный состав группы – 25 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по одному часу. Продолжительность занятий - 40минут

## Планируемые результаты освоения программы.

Участие в различных туристских мероприятиях, которые дают возможность учащимся в самовыражении, самореализации.

## Обучающиеся будут знать:

* + правила и нормы поведения туристов спасателей;
  + основные требования к месту привала и бивака;
  + меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
  + порядок подготовки к походу;
  + принципы составления меню и списка продуктов;
  + правила движения на маршруте;
  + условные знаки различия спортивных и топографических карт;
  + понятия ориентирования;
  + медицинскую аптечку;
  + правила оказания доврачебной помощи;
  + значение физической подготовки.

## Обучающиеся будут уметь:

* + составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
  + укладывать рюкзак;
  + ухаживать за снаряжением;
  + выбрать место для привала, бивака, обустройство палатного городка во время дождя ;
  + развести костер, заготовить дрова;
  + составлять план-график похода;
  + составлять меню, раскладку продуктов;
  + приготовить на костре каши, супы;
  + вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку;
  + читать и изображать топографические знаки;
  + двигаться по азимуту с компасом и картой;
  + измерять расстояние по карте с помощью курвиметра;
  + обеззараживать воду;
  + выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15%;
  + управлять средствами сплава.
  + Проводить разведку с воздуха с помощью квадрокоптера
  + Снимать видео туристических походов для дальнейшей популяризации туристической деятельности.
  + Предупреждать о сложности пути через радиостанции
  + Уметь пользоваться противогазом при объявлении тревоги
  + Оказывать первую медицинскую помощь

## Обучающиеся получат развитие такие качества личности как:

* + целеустремлённость
  + дисциплинированность
  + активность и инициативность
  + стойкость и решительность
  + настойчивость и упорство в достижении цели

**Формы проведения занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные; аудиторные, практические, учебно-тренировочные на местности.

Предлагаемая программа подготовки школьников средней общеобразовательной школы, на основе «Правил соревнований по спортивному туризму», регламента проведения соревнований по группам дисциплин «дистанция пешеходная» и «дистанция комбинированная», регламента проведения соревнований «Школа безопасности».

Настоящая программа:

* + разработана на 1 год;
  + учебно-тематический план обучения составлен на 72 часа,

В курсе подготовки предусматривается общая физическая, огневая, медико-санитарная, пожарная, туристская подготовка; изучение истории Отечества и родного края

* 1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации и контроля и** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение. Знакомство с работой кружка** | **1** | **1** |  | Опрос,  наблюдени е |
| **2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)** | | **12** | **9** | **3** |  |
| 2.1 | Тема 2.1 Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 2.2. | Тема 2.2.Личное и групповое туристское снаряжение | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 2.3. | Тема 2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 2.4. | Тема 2.4.Подготовка к походу, путешествию | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 2.5. | Тема 2.5.Питание в туристском походе | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 2.6. | Тема 2.6.Техника и тактика в туристском походе | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 2.7. | Тема 2.7.Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 2.8. | Тема 2.8.Туристские слеты и соревнования | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 2.9. | Тема 2.9. Причины возникновения аварийных  ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 2 | 1 | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 2.10. | Тема 2.10.Действия группы в аварийных ситуациях | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ |
|  |  |  |  |  | ое задание |
| 2.11. | Тема 2.11 Проект на тему: «Туристская подготовка» | 1 | 1 |  | Практическ ое задание Самостояте льная  работа |
| **3. Топография и ориентирование** | | **12** | **6** | **6** |  |
| 3.1. | Тема 3.1.Топографическая и спортивная карта | 2 | 1 | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 3.2 | Тема 3.2.Виды топографических карт и основные сведения о них | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 3.3. | Тема3.3.Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 3.4 | Тема3.4.Упражнения на запоминание условных знаков | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |
| 3.5. | Тема 3.5. Компас. Работа с компасом | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 3.6 | Тема 3.6.Азимут, снятие азимута с карты. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 3.7 | Тема 3.7.Измерение расстояний по карте с помощью курвиметра и в действительности | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 3.8 | Тема 3.8.Способы ориентирования | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 3.9 | Тема3.9. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 3.10 | Тема 3.10.Соревнования по ориентированию | 2 |  | 2 | Опрос.  Практическ ое задание |
| **4. Краеведение** | | **12** | **10** | **4** |  |
| 4.1 | Тема 4.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Видео запись, на экшен камеру. | 1 |  | 1 | Опрос,  наблюдени е |
| 4.2 | Тема 4.2.Территория и границы родного края. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 4.3 | Тема4.3.Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 4.4 | Тема 4.4.Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени е |
| 4.5 | Тема 4.5.История своего населенного пункта. | 1 | 1 |  | Опрос, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | наблюдени  е |
| 4.6 | Тема 4.6. Изучение района путешествия. Съемка на экшен камеру | 1 |  | 1 | Опрос,  наблюдени е |
| 4.7 | Тема 4.7.Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 4.8 | Тема 4.8.Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 4.9 | Тема 4.9.Изучение и охрана памятников истории и культуры. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 4.10 | Тема 4.10.Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |
| 4.11 | Тема 4.11.Редкие и охраняемые растения и животные. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 4.12 | Тема 12. Проект на тему: «Наш родной край» | 1 |  | 1 | Практическ ое задание, самостояте льные  работы |
| **5. Основы медицинских знаний** | | **11** | **7** | **4** |  |
| 5.1 | Тема 5.1. Профилактика травматизма и заболеваний | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 5.2 | Тема 5.2.Травмы и заболевания характерные в природной среде. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 5.3 | Тема 5.3. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 5.4 | Тема 5.4. Средства оказания первой медицинской помощи | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задани**е** |
| 5.5 | Тема 5.5.Состав медицинской аптечки туристской группы | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 5.6 | Тема 5.6.Первая медицинская помощь при травмах | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 5.7 | Тема 5.7.Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 5.8 | Тема 5.8.Техника транспортировки и страховка пострадавшего. | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.9 | Тема 5.9 Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 5.10 | Тема 5.10. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная  вентиляция легких и непрямой массаж сердца). | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |
| 5.11 | Тема 5.11.Проект на тему: «Основы медицины» | 1 | 1 |  | Практическ ое задание Самостояте льная работа  наблюдени е |
| **6. Общая и специальная физическая подготовка** | | **10** | **5** | **5** |  |
| 6.1. | Тема 6.1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени е |
| 6.2 | Тема6.2.Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий  спортом | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 6.3 | Тема 6.3 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 6.4 | Тема 6.4.Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы само массажа,  противопоказания к массажу. | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 6.5 | Тема 6.5. Общая физическая подготовка | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 6.6 | Тема 6.6.Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |
| 6.7 | Тема 6.7.Упражнения для мышц шеи | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 6.8 | Тема 6.8.Упражнения для туловища в различных  исходных положениях на формирование правильной осанки | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 6.9 | Тема 6.10.Подвижные игры и эстафеты | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 6.10 | Тема 6.11.Специальная физическая подготовка | 1 |  | 1 | Опрос. Практическ  ое задание |
| **7. Начальная специальная подготовка** | | **11** | **8** | **3** |  |
| 7.1. | Тема7.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени е |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.2. | Тема 7.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде Использование противогаза при угрозе отравляющих и радиоактивных газов | 1 |  | 1 | Опрос,  наблюдени е |
| 7.3. | Тема 7.3.Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС | 1 | 1 |  | Опрос,   |  | | --- | | наблюдени | | е | |
| 7.4 | Тема 7.4.Квалификационные требования к спасателям. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 7.5 | Тема 7.5 Табель оснащения поисково-спасательной службы (Экипировка спасателя) | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 7.6 | Тема 7.6. Оказание помощи людям в условиях природной среды | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 7.7 | Тема 7.7. Виды несчастных случаев, аварии и  чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 7.8 | Тема 7.8.Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях с помощью квадрокоптера, навигационных устройств, радиостанций | 1 |  | 1 | Опрос, наблюдени  е |
| 7.9 | Тема 7.9. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. | 1 |  | 1 | Опрос.  Практическ ое задание |
| 7.10 | Тема7.10. Основы безопасного ведения спасательных Работ | 1 | 1 |  | Опрос, наблюдени  е |
| 7.11 | Тема 7.11. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. | 1 | 1 |  | Опрос,  наблюдени е |
| 7.12 | Тема 7.12. Обеспечение страховки и самостраховки  спасателей и пострадавших. | 1 |  | 1 | Зачет |
| **8. Итоговое занятие** | | **1** |  | **1** | Зачет |
| **ИТОГО за период обучения:** | | **72** | **47** | **25** |  |

# 

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## Введение. Знакомство с работой кружка.

* + 1. **Основы туристской подготовки Тема 2.1. Туристские путешествия**.

**Теория** дать общее сведение об истории 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.

Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

## Тема 2.2. Личное и групповое снаряжение

**Теория** 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.

**Тема 2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория** 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.

**Тема 2.4. Подготовка к походу, путешествию Теория** 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.

## Тема 2.5. Питание в туристском походе

**Теория**: Дать общее сведения о питании 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.

**Тема 2.6. Техника и тактика в туристском походе Теория** 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.

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.

## Тема 2.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (соответствует теме 1.8.)

**Тема 2.8. Туристские слеты и соревнования**

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

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

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

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

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

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

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

## Практические занятия

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

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

**Тема 2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения**. **Теория** Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

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

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

## Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

## Тема 2.10. Действия группы в аварийных ситуациях

**Теория** Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково– спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

## Практические занятия

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

## Тема 2.11. Проектная деятельность на тему «Туристская подготовка

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.

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.

## Топография и ориентирование

**Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта Теория** Понятие о топографической и спортивной карте.

**Практические занятия** Научить работать с топографической и спортивной картой Упражнения на запоминание топографических условных знаков

**Тема 3.2** Виды топографических карт

**Теория:** Ознакомить с видами топографических карт. 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.

## Тема 3.3. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

**Теория:** Ознакомление с отдельными типами рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно– балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

## Практические занятия

**Тема3.4. Упражнения на запоминание условных знаков**. **Практические занятия**

Научить определять форм рельефа по условным знаком. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

## Тема 3.5. Компас. Работа с компасом

**Теория:** Дать общее сведение о компасе, ознакомить о правилах пользования им. Ориентирование карты и компаса.

## Тема 3.6Азимут, снятие азимута с карты.

**Теория** Изучение движения по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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.

## Тема 3.7. Измерение расстояний Практические занятия

Научить измерять расстояния 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.

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.

## Тема 3.8. Способы ориентирования

**Практическая занятия** 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, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

**Тема 3.9. Ориентирование по местным предметам**. **Действия в случае потери ориентировки Теория**: 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.

## Тема3.10. Соревнования по ориентированию Практические занятия

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.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## Краеведение

**Тема4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Теория:** Изучение туристических возможностях родного края ,экскурсионных объектов, музеев.

**Контроль** Практическое занятие

**Тема 4.2. Территория и границы родного края. Теория:** Изучение территорий и границ родного края **Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.3. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.

**Теория:** Дать общее сведение о рельефе, гидрографии, растительности и о других природных условиях.

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.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.4. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

**Теория:** Дать общее сведения об экскурсионных объектах и памятных местах родного края. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.5. История своего населенного пункта.

**Теория:** Дать общее сведение об истории своего населенного пункта 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.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.6. Изучение района путешествия

**Теория** Знакомство с литературой, картографическим материалом, выход в поход ,съемка на экщен камеру

**Контроль** Наблюдение практическое занятие

## Тема 4.7. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

**Теория:** 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.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.8. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

**Теория:** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.9. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

**Теория:** Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 4.10. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их

**Практическое занятие**: Составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов.

**Контроль** Наблюдение, опрос

**Тема 4.11. Редкие и охраняемые растения и животные. Теория:** Изучение редких и охраняемых растений и животных **Контроль** Наблюдение, опрос

**Тема** 4.12. Проект на тему «Наш родной край»

**Практическое занятие:** Сбор сведений об родном крае. Создание презентации.

**Контроль** Наблюдение, опрос

# Основы медицинских знаний

## Тема 5.1. Профилактика травматизма и заболеваний Теория

**Контроль** Наблюдение, опрос

**Тема 5.2. Травмы и заболевания характерные в природной среде**. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

## Тема 5.3. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

**Теория** Ознакомление с правилами личной гигиены**.** Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода. **Тема 5.4. Средства оказания первой медицинской помощи**

## Практические занятия

Научить оказать первую медицинскую помощь

Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь.

Способы реанимации манекена Максим/ Глаша.

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема5.5. Состав медицинской аптечки туристской группы:

**Теория** Знакомство с требованиями к составу походной медицинской аптечки Перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

**Контроль** Наблюдение, опрос.

## Тема 5.6. Первая медицинская помощь при травмах

**Теория** Ознакомление с понятиями «травм» и правилами оказания первой до врачебной помощи. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые).

**Контроль** Наблюдение, опрос

## Тема 5.7. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

**Теория:** Изучение практическим навыкам оказания первой помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке.

## Практические занятия:

Научить правилам наложения повязок и способам остановки кровотечения. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

## Тема 5.8 Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Практические занятия:

Научить осуществлять переноску и транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности

**Контроль** Наблюдение, опрос

**Тема 5.9. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Теория:** Ознакомление с правилами и приемами оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях**.** Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца.

## Тема 5.10. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

**Теория:** Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

## Тема 5.10. Проект на тему «Основы медицины»

Практическое занятие: Самостоятельная работ

# Общая и специальная физическая подготовка

## Тема:6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

**Теория:** 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.

## Тема 6.2. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Теория**: Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## Тема 6.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

**Теория:** 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.

## Тема 6.4. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Теория:** Изучение приемов самомассажа

## Тема 6.5. Общая физическая подготовка

**Теория:** Дать общее сведение о физической подготовке

## Тема 6.6. Упражнения для рук и плечевого пояса:

**Практическое занятие:** Научить комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении**.**

## Тема 6.7. Упражнения для мышц шеи

**Практическое занятие:** Научить комплекс упражнений для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

## Тема 6.8Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки

**Практическое занятие:**

Научить комплекс упражнений 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.

**Тема 6.9.** Упражнения для ног

## Практическое занятие:

Научить комплекс упражнений 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).

## Тема 6.10. Подвижные игры и эстафеты Практическое занятие:

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.

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.

## Тема 6.11. Специальная физическая подготовка Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой местности 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.

# Начальная специальная подготовка

## Тема 7.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

**Теория:** Изучение чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.) История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

**Контроль:** Опрос, наблюдение

**Тема 7.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде, техника использования противогаза**

**Практика:** Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесс деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.\

Использование противогаза при угрозе отравляющих и радиоактивных газов

**Контроль:** Практическое занятие

## Тема 7.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

**Теория**: Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения

спасателей.

Контроль: Опрос, наблюдение

## Тема 7.4. Квалификационные требования к спасателям.

**Теория:** Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

## Тема 7.5. Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Практические занятия

Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта. Контроль: Опрос

**Тема 7.6. Оказание помощи людям в условиях природной среды Практика:** Оказание помощи в условиях окружающей среды Контроль: Практическое задание, наблюдение

## Тема 7.7. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.

**Теория:** ЧС в туристских и альпинистских группах. Контроль: Опрос, наблюдение

## Тема 7.8. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Практическое занятие: Поиск людей на местности с помощью квадрокоптера и навигационных устройств, своевременное оповещение о нахождении и состоянии человека через радиостанции.

**Тема 7.9. Использование подручних средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Практическое занятие**: Научить использовать специальные спасательные средства.

Контроль: Опрос

## Тема 7.10. Основы безопасного ведения спасательных работ

**Теория: Дать** общее сведение об основных принципах и значениях организации и ведения спасательных работ

Контроль: Опрос, наблюдение

**Тема 7.11. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина**. **Теория**: Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Контроль: Опрос, наблюдение

## Тема 7.12. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших. Практические занятия:

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

# Итоговое занятие

* 1. **Календарный учебный график. 1-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фактическая дата и время проведения  занятия | Плановая дата и время проведения  занятия | Форма занятия | Кол- во часо  в | Темя занятия | Место проведени я | Форма контроля |
| **Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) 13ч.** | | | | | | | |
| 1 |  |  | Теория | 1 | Вводное занятие | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| 2 |  |  | Теория | 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 3 |  |  | Практика | 1 | Личное и групповое туристское снаряжение | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 4 |  |  | Теория | 1 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги, укрытия тентом от дождя | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 5 |  |  | Теория | 1 | Подготовка к походу, путешествию | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 6 |  |  | Теория | 1 | Питание в туристском походе | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 7 |  |  | Теория | 1 | Техника и тактика в туристском походе | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 8 |  |  | Теория | 1 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на  тренировочных занятиях. Обучение использование радиостанций | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 9 |  |  | Теория | 1 | Туристские слеты и соревнования | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 10 |  |  | Теория | 1 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.  Психологические аспекты взаимоотношений в  Группе. Знакомство с противогазом | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское задание |
| 11 |  |  | Практика | 1 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их  предупреждения. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Психологические аспекты  взаимоотношений в группе |  |  |
| 12 |  |  | Практика | 1 | Действия группы в аварийных ситуациях. Принцип навигационного устройства | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| 13 |  |  |  | 1 | Проект на тему:  «Туристская подготовка» | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| **Топография и ориентирование 12ч** | | | | | | | |
| 14 |  |  | Теория | 1 | Топографическая и спортивная карта | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 15 |  |  | Практика | 1 | Топографическая и спортивная карта | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 16 |  |  | Теория | 1 | Виды топографических карт и основные сведения о них | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 17 |  |  | Теория | 1 | Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 18 |  |  | Практика | 1 | Упражнения на  запоминание условных знаков | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 19 |  |  | Теория | 1 | Компас. Работа с компасом | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 20 |  |  | Теория | 1 | Азимут, снятие азимута с карты. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 21 |  |  | Практика | 1 | Измерение расстояний с помощью курвиметра | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 22 |  |  | Практика | 1 | Способы ориентирования | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 23 |  |  | Теория | 1 | Ориентирование по местным приметам.  Действия в случае потери ориентировки. Обучение использования радиостанций и навигационного устройства, зарядного устройства на солнечной батареи. | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| 24 |  |  | Практика | 1 | Соревнования по ориентированию | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 25 |  |  | Практика | 1 | Соревнования по ориентированию | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| **Краеведение 12 ч** | | | | | | | |
| 26 |  |  | Практика | 1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Съемка на экшен камеру | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 27 |  |  | Теория | 1 | Территория и границы родного края. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 28 |  |  | Теория | 1 | Рельеф, гидрография,  растительность, полезные ископаемые. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 29 |  |  | Теория | 1 | Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие  памятные места. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 30 |  |  | Теория | 1 | История своего населенного пункта. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 31 |  |  | Теория | 1 | Изучение района путешествия | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 32 |  |  | Теория | 1 | Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 33 |  |  | Теория | 1 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 34 |  |  | Теория | 1 | Изучение и охрана памятников истории и культуры. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Практиче ское задание, самостоят ельные  работы |
| 35 |  |  | Практика | 1 | Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации  их на экшен камеру | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| 36 |  |  | Теория | 1 | Редкие и охраняемые растения и животные. Съемка на экшен камеру | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 37 |  |  | Практика | 1 | Проект на тему: «Наш родной край» | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| **Основы медицинских знаний 11ч** | | | | | | | |
| 38 |  |  | Теория | 1 | Профилактика травматизма и заболеваний | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 39 |  |  | Теория | 1 | Травмы и заболевания  характерные в природной среде. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 40 |  |  | Теория | 1 | Гигиена туриста.  Соблюдение правил личной гигиены в походе. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 41 |  |  | Практика | 1 | Средства оказания первой медицинской помощи | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче  ское задани**е** |
| 42 |  |  | Теория | 1 | Состав медицинской  аптечки туристской группы | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден  ие |
| 43 |  |  | Теория | 1 | Первая медицинская помощь при травмах | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 44 |  |  | Практика | 1 | Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 45 |  |  | Практика | 1 | Техника транспортировки и страховка  пострадавшего. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 46 |  |  | Теория | 1 | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных  случаях | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 47 |  |  | Практика | 1 | Сердечно-легочная реанимация и  последовательность ее проведения (искусственная  вентиляция легких и непрямой массаж сердца). | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское задание |
| 48 |  |  |  | 1 | Проект на тему: «Основы медицины» | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие Практиче ское задание, самостоят ельные  работы |
| **Общая и специальная физическая подготовка 11ч** | | | | | | | |
| 49 |  |  | Теория | 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и  влиянии на него физических упражнений | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 50 |  |  | Теория | 1 | Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий  спортом | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 51 |  |  | Теория | 1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение  спортивных травм на тренировках | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 52 |  |  | Теория | 1 | Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа,  противопоказания к массажу. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 53 |  |  | Теория | 1 | Общая физическая подготовка | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 54 |  |  | Практика | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче  ское задание |
| 55 |  |  | Практика | 1 | Упражнения для мышц шеи | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче  ское задание |
| 56 |  |  | Практика | 1 | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной  осанки | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское задание |
| 57 |  |  | Практика | 1 | Упражнения для ног | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос |
| 58 |  |  | Практика | 1 | Подвижные игры и эстафеты | МБОУ «Большеербинская СОШ» |  |
| 59 |  |  | Практика | 1 | Специальная физическая подготовка | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| **Начальная специальная подготовка 13ч** | | | | | | | |
| 60 |  |  | Теория | 1 | Чрезвычайные ситуации природного и  техногенного характера | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 61 |  |  | Практика | 1 | Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной  Среде. Техника использования противогаза | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, Практиче ское  задание |
| 62 |  |  | Теория | 1 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 63 |  |  | Теория | 1 | Квалификационные требования к спасателям. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 64 |  |  | Практика | 1 | Табель оснащения поисково-спасательной службы (Экипировка  Спасателя и оборудование: квадрокоптер, радиостанции) | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 65 |  |  | Практика | 1 | Оказание помощи людям в  условиях природной среды | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Практическое задание, опрос |
| 66 |  |  | Теория | 1 | Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной  среды. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 67 |  |  | Практика | 1 | Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование навигационного устройства, квадрокоптера,радиостанций | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, Практиче ское  задание |
| 68 |  |  | Практика | 1 | Использование подручних средств для оказания помощи и спасения  пострадавших. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос. Практиче ское  задание |
| 69 |  |  | Теория | 1 | Основы безопасного  ведения спасательных Работ | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос,  наблюден ие |
| 70 |  |  | Теория | 1 | Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая  исполнительская дисциплина. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Опрос, наблюден ие |
| 71 |  |  | Практика | 1 | Обеспечение страховки и само страховки спасателей  и пострадавших. | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Зачет |
| 72 |  |  | Практика | 1 | Итоговое занятия | МБОУ «Большеербинская СОШ» | Зачет |

## Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы. Виды контроля:

* + Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.
  + Промежуточный: тесты, сдача зачетов по текущим темам.
  + Итоговый: соревнования, поход выходного дня.

К концу учебного года группа должна быть подготовлена для участия в районном турслёте учащихся. Контроль качества усвоения материала и механизм оценки получаемых результатов реализуется через участие в турслётах и соревнованиях команды учащихся. Индивидуальные достижения и уровень подготовки отдельных 7 учащихся отслеживается и контролируется на соревнованиях, организуемых внутри объединения. При проведении практических занятий особое внимание уделяется привитию ребятам самостоятельности и воспитанию у них чувства коллективизма и взаимопомощи, готовности оказать помощь окружающим.

## Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

**Методы:**

* + Открытое педагогическое наблюдение;
  + Оценка руководителя, самооценка обучающихся.

**Формы:**

* + Тестирование, Контрольное задание, Соревнования, Викторина, Зачет.

## Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Анализ результатов начальной, промежуточной и итоговой диагностики позволит педагогу определить перспективу развития образовательного процесса.

**Промежуточная аттестация** (проводится в конце полугодия, чаще в январе)

– это изучение динамики освоения предметного содержания ребенка, личностного развития.

**Цель** – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

**Задачи**: - оценка правильности выбора технологии и методики; - корректировка организации и содержания учебного процесса. Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами. Итоги анализируются педагогом и методистом образовательного учреждения.

**Итоговая аттестация** (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы.

**Цель**: подведение итогов освоения образовательной программы.

**Задачи:** - анализ результатов обучения; - анализ действий педагога.

## Критерии оценки усвоения учащимися программы:

* участие в походах по разным видам туризма;
* участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве участников и помощников руководителей;
* участие в школьных, городских и муниципальных соревнованиях по туризму и ориентированию;
* выполнение нормативов по физической подготовке;

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах в каникулярное время.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда или значка «Юный спасатель».

## Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

На занятиях кружка «Школа безопасности», для обеспечения программы необходимы следующие материалы, оборудование, инструменты и приспособления:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность | | Туристско-краеведческая | | | | | | | |
| Вид деятельности и/или иные  классифицирующие программу признаки | | | Все программы, связанные с направлением  «Школа безопасности» | | | | | | |
| Наименование программы | | | Общеразвивающая | | | | | | |
| № п/п | Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы | | | Ед. изм. | | Количество единиц средств обучения (шт.) | | | Количество создаваемых мест |
| 1 | Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 2 | Компас жидкостный | | | | шт. | | 11 | 1 | |
| 3 | Курвиметр | | | | шт. | | 4 | 1 | |
| 4 | Квадрокоптер | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 5 | Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 6 | Навигационное устройство походного типа GarmineTrex30 | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 7 | Манекен «Максим»/ «Глаша» и т.п. | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 8 | Комплект шин иммобилизационных вакуумных | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 9 | Носилки спасательные | | | | шт. | | 1 | 1 | |
| 10 | Топор | | | | Шт. | | 3 | 1 | |

## Кадровое обеспечение программы.

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

Х

# Учебно-методическое обеспечение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной темы | Форма занятий | Название и форма методического материала | Методы и приемы организации учебно- воспитательного  процесса |
| Тема 1.  Вводное занятие | Групповая.  Теоретическая подготовка | Презентация по теме. Инструкции по ТБ | Словесные |
| Тема 2.  Туристская подготовка (пешеходный туризм) | Групповая. Теоретическая подготовка.  Практическая работа. | Дидактическое пособия: Туристический инвентарь. | Словесные Наглядные. |
| Тема 3. Топография и ориентирование | Групповая. Теоретическая подготовка.  Практическая  работа. | Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности | Словесные Наглядные |
| Тема 4. Краеведение | Групповая. Теоретическая подготовка | Презентация по теме. Дидактические пособия: | Словесные Наглядные Репродуктивный |
|  |  | Туристический  инвентарь. |  |
| Тема 5.  Основы медицинской подготовки | Групповая. Теоретическая подготовка.  Практическая работа. | Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка. | Словесное Наглядные |
|  |  |  |  |
| Тема 6.  Общая и специальная физическая подготовка | Групповая. Практическая  работа. | ============= | Словесное. Упражнения |
|  |  |  |  |
| Тема 7.  Начальная специальная подготовка | Групповая. Теоретическая подготовка.  Практическая работа. | Дидактические пособия: Туристический инвентарь. | Словесные Наглядные |
|  |  |  |  |
| Тема 8.  **Итоговое занятия** | Групповая. | =========== | Словесное |

**Список литературы.**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.

- М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

1. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий.

М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
3. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
4. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
5. Самыгин О.П., СтоляренкоЛ.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
6. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.
7. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
8. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист",1988.
9. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист",1991.
10. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
11. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
12. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
13. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
15. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
16. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
17. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист