

Департамент образования администрации Тутаевского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР

Принята на заседании
научно-методического совета
от « 30 » 08. 20
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра «Созвездие»
И.В. Кочина
« 30 » 08. 20



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 4 года

Авторы-составители:

Кузнецова Марина Илларионовна,
Кузнецов Алексей Владимирович,
Новиков Сергей Викторович,
Кузнецов Денис Андреевич,
педагоги дополнительного образования

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебно-тематический план	7
1.4. Содержание программы	12
1.5. Планируемые результаты	46
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	49
2.1. Условия реализации программы	49
2.2. Формы аттестации	59
2.3. Оценочные материалы	51
2.4. Методическое обеспечение	58
2.5. Календарный учебный график	63
2.6. Список информационных источников для педагогов	64
2.7. Список информационных источников для обучающихся	67
Приложения	70

1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Человек всегда был вынужден бороться за свое существование: с окружающей средой – климатом, природными явлениями, хищными животными; с болезнями и эпидемиями; с другими людьми – за ресурсы (территорию, пропитание, жилище, одежду и т.п.), которых всегда не хватает вследствие естественного несоответствия потребностей возможностям (обеспечивающего прогресс), за право на достойную жизнь.

Сегодня с ростом потребности в безопасности во всех сферах жизнедеятельности человека необходимо выделить роль системы образования. Ведь именно через образование детям и подросткам легче привить мотивы, побуждающие к соблюдению норм и правил безопасного поведения дома, на улице, в школе, на природе, а затем в обществе и на производстве.

Общественно-политические и социокультурные изменения, происходящие в России в последнее десятилетие, позволяют сегодня выделить сферу дополнительного образования как наиболее актуальную и инновационную в воспитании детей и подростков безопасному образу жизни, потому что дополнительное образование позволяет создавать условия для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей. Совершенствование социального воспитания личности ребенка диктуется возрастанием роли личности в социальной жизни, а также социальной значимостью человека.

Во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей записано: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы. Их время должно быть временем радости и мира, игр, учебы и роста. Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве. Всем детям должна быть обеспечена возможность определить себя как личность и реализовать свои возможности в безопасных и благоприятных условиях».

Развитие современной цивилизации неразрывно связано с проблемами безопасности человека. Безопасность детей – одна из главных и первоочередных задач взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» является *модифицированной*, составлена на основе программы Маслова А.Г. «Школа безопасности».

Программа «Школа безопасности» составлена с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки от 09 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» по разработке программ дополнительного образования детей;
- Устава муниципального учреждения дополнительного образования Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР;
- Программы развития и Образовательной программой МУДО ЦДО «Созвездие» ТМР.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая. Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений разных уровней.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по основам безопасности жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в сочетании разных форм и методов обучения для достижения конечного результата образовательной программы, социальной адаптации обучающихся, в их дальнейшей самостоятельной творческой жизни.

Адресат: возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - 11-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 12 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 1296 часов.

Срок освоения программы – 4 года обучения (144 недели, 36 месяцев, 324 часа в год), но в случае необходимости программа может быть использована в течение более длительного срока (Приложение 1). Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки	146	22	124	105	21	84	101	9	92	66	3	63
Туристская подготовка												
Топография и ориентирование	44	14	30	40	11	29	34	6	28	10	2	8
Краеведение	42	8	34	28	2	26	18	2	16	26	4	22
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	20	6	14	20	6	14	12	3	9	8	0	8
Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	72	2	70	70	2	68	69	1	68
Специальная подготовка	-	-	-	59	18	41	69	12	57	105	15	90
Факультативные занятия	-	-	-	-	-	-	20	-	20	40	-	40
ИТОГО:	324	54	270	324	60	264	324	34	290	324	25	299

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, в день 3 занятия по 45 минут. Занятие на местности или поход до 8 часов. В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение

одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

Формы обучения и виды занятий. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель воспитывает у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкций по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов и экскурсий. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать умение преодолевать специфические сложности, возникающие в экстремальных ситуациях.

Задачи:

Обучающие:

- овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;

Развивающие:

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

Воспитательные:

- стремление к здоровому образу жизни;

- совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

1.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.11.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32
		146	22	124
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
		44	14	30
3. Краеведение				
3.1.	Родной край, его природные особенности,	10	2	8

	история, известные земляки			
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		42	8	34
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
		72	4	68
ИТОГО за период обучения:		324	54	270

Учебно-тематический план 2 года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16
1.7.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.10.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8
		105	21	84
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	2	4

2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		40	11	29
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.2.	Изучение района путешествия	10	-	10
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
		28	2	26
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	8	3	5
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
		20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		72	2	70
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	25	5	20
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	22	4	18
		59	18	38
ИТОГО за период обучения:		324	51	273

Учебно-тематический план 3 года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка(пешеходный туризм)				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6

1.3.	Питание в туристском походе	8	1	7
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5.	Подведение итогов похода	10	-	10
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	36	2	34
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16
		101	9	92
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		34	6	28
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.	16	-	16
		18	2	16
4. Первая доврачебная помощь				
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
4.2.	Транспортировка пострадавшего	7	1	6
		12	3	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
5.2	Общая физическая подготовка	30	-	30
5.3	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		70	2	8
6. Специальная подготовка				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3
6.7	Соревнования «Школа безопасности»	24	4	20
		69	12	57
7. Факультативные занятия				

	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя	
Итого за период обучения:		324	33	291

Учебно-тематический план 4 года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	1	1	-
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8
1.4.	Подведение итогов похода	7	-	7
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	24	-	24
1.6.	Движение в ночное время	17	1	16
1.7.	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
		76	5	71
2. Краеведение				
2.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-
2.2.	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	14	2	12
2.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	10	-	10
		26	4	22
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
3.2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
3.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		69	1	68
4. Специальная подготовка				
4.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	8	-	8
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	24	-	24
4.4.	Способы добычи пищи и воды	13	3	10
4.5.	Соревнований «Школа безопасности»	64	8	56
		113	15	98
5. Факультативные занятия				
Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.		40	По усмотрению руководителя	
ИТОГО за период обучения		324		

1.4. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки (146 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа)

Теория (2 часа)

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма (2 часа)

Теория (2 часа)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика (8 часов)

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (26 часов)

Теория (2 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика (24 часа)

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию (18 часов)

Теория (2 часа)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика (16 часов)

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

1.6. Питание в туристском походе (10 часов)

Теория (2 часа)

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика (8 часов)

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

1.7. Туристские должности в группе (6 часов)

Теория (2 часа)

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство

действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (4 часа)

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий (18 часов)

Теория (2 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика (16 часов)

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (10 часов)

Теория (2 часа)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (8 часов)

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

1.10. Подведение итогов похода (10 часов)

Теория (2 часа)

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты,

подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практика (8 часов)

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

1.11. Туристские слеты и соревнования (34 часа)

Теория (2 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика (32 часа)

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование (44 часа)

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)

Теория (2 часа)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (2 часа)

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

2.2. Условные знаки (7 часов)

Теория (3 часа)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика (4 часа)

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (6 часов)

Теория (2 часа)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (4 часа)

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

2.4. Компас. Работа с компасом (6 часов)

Теория (2 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика (4 часа)

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

2.5. Измерение расстояний (5 часов)

Теория (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика (4 часа)

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

2.6. Способы ориентирования (6 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (4 часа)

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (10 часов)

Теория (2 часа)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика (8 часов)

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

3. Краеведение (42 часа)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10 часов)

Теория (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика (8 часов)

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (12 часов)

Теория (2 часа)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практика (10 часов)

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

3.3. Изучение района путешествия (10 часов)

Теория (2 часа)

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика (8 часов)

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (10 часов)

Теория (2 часа)

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Практика (8 часов)

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Теория (1 час)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика (2 часа)

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

4.2. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория (1 час)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика (2 часа)

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов)

Теория (2 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика (4 часа)

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (6 часов)

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1 час)

Теория (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа)

Теория (1 час)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика (2 часа)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (43 часа)

Теория (1 час)

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

Практика (42 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка (25 часов)

Теория (1 час)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика (24 часа)

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

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки (105 часов)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (1 час)

Теория (1 час)

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма. 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.

1.2. Личное и групповое снаряжение (8 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (6 часов)

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (10 часов)

Теория (2 часа)

Требования к месту бивака

Практика (8 часов)

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию (10 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (8 часов)

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 (10 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (8 часов)

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 (18 часов)

Теория (2 часа)

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 медицинской аптечки. 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.

Практика (16 часов)

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 (10 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (8 часов)

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе (22 часа)

Теория (4 часа)

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 серпантинном 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.

Практика (18 часов)

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 часов)

Теория (2 часа)

Система обеспечения безопасности в туризме. 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.

Практика (4 часа)

Отработка правил дорожного движения на улицах города. Отработка порядка движения группы вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования (10 часов)

Теория (2 часа)

Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся 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.

Практика (8 часов)

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(40 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта (4 часа)

Теория (2 часа)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика (2 часа)

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 (6 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (4 часа)

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 (4 часа)

Теория (1 час)

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.

Практика (3 часа)

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 (10 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (8 часов)

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 (6 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (4 часа)

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

2.6. Соревнования по ориентированию (6 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (4 часа)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение (28 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (10 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (8 часа)

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 (10 часов)

Практика (10 часов)

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 (8 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (6 часов)

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 (20 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (3 часа)

Теория (1 час)

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.

Практика (2 часа)

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 (3 часа)

Теория (1 час)

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.

Практика (2 часа)

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов)

Теория (3 часа)

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.

Практика (5 часов)

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (5 часов)

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (72 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (1 час)

Теория (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние физических упражнений на организм человека.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа)

Теория (1 час)

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.

Практика (2 часа)

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

5.3. Общая физическая подготовка (44 часа)

Практика (44 часа)

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, поднятие 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 (24 часа)

Практика (24 часа)

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание 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 движений. 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, поднятие 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 (59 часов)

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде (9 часов)

Теория (6 часов)

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.

Практика (3 часа)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях (3 часа)

Теория (3 часа)

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 (25 часов)

Теория (5 часов)

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

Практика (20 часов)

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

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (22 часа)

Теория (4 часа)

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Практика (18 часов)

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

Содержание программы 3 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (6 часов)

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (7 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (6 часов)

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

1.3. Питание в туристском походе (8 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (7 часов)

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию (14 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (13 часов)

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода (10 часов)

Практика (10 часов)

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 (36 часов)

Теория (2 часа)

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 страховки 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. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика (34 часа)

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) (18 часов)

Теория (2 часа)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

Практика (16 часов)

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование (34 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта (10 часов)

Теория (2 часа)

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация, изменения, происходящие на местности. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика (8 часов)

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 (6 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (4 часа)

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

2.3. Соревнования по ориентированию (18 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (16 часов)

Участия в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (18 часов)

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций (2 часа)

Теория (2 часа)

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

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия (16 часов)

Практика (16 часов)

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

4. Первая доврачебная помощь (12 часов)

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (5 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (3 часа)

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при различных травмах.

4.2. Транспортировка пострадавшего (7 часов)

Теория (1 час)

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика (6 часов)

Отработка приемов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (70 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (3 часа)

Теория (2 часа)

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.

Практика (1 час)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка (30 часов)

Практика (30 часов)

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 (37 часов)

Практика (37 часов)

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 (69 часов)

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения (5 часов)

Теория (2 часа)

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).

Практика (3 часа)

Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации (решение заданных ситуаций). Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (4 часа)

Теория (1 час)

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.

Практика (3 часа)

Психологический тренинг участников. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Решение и разбор различных ситуаций встречающихся в походе.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты(9 часов)

Теория (1 час)

Действия в случае потери ориентировки. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Определение азимута по Солнцу и 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.

Практика (8 часов)

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 (14 часов)

Теория (2 часа)

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

Практика (12 часов)

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы (9 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (8 часов)

Организация поисково-спасательного отряда (распределение обязанностей членов группы), проведение поисково-спасательных работ силами группы.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств (4 часа)

Теория (1 час)

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Практика (3 часа)

Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

6.7. Соревнования «Школа безопасности» (24 часа)

Теория (4 часа)

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.

Практика (20 часов)

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.

Содержание программы 4 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму (1 час)

Теория (1 час)

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные

требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения (9 часов)

Теория (1 час)

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.

Практика (8 часов)

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Подготовка к походу, путешествию (8 часов)

Практика (8 часов)

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

1.4. Подведение итогов похода (7 часов)

Практика (7 часов)

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

1.5. Техника преодоления естественных препятствий (24 часа)

Практика (24 часа)

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

1.6. Движение в ночное время (17 часов)

Теория (1 час)

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Правила работы с фонарем. 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. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка.

Практика (16 часов)

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.7. Топографическая съемка, корректировка карты (10 часов)

Теория (2 часа)

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика (8 часов)

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно). Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2. Краеведение (26 часов)

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» (2 часа)

Теория (2 часа)

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

2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» (14 часов)

Теория (2 часа)

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.

Практика (12 часов)

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 (10 часов)

Практика (10 часов)

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 (69 часов)

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль (3 часа)

Теория (1 час)

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

Практика (2 часа)

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

3.2. Общая физическая подготовка (18 часов)

Практика (18 часов)

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 (48 часов)

Практика (48 часов)

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 (113 часов)

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (4 часа)

Теория (4 часа)

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 (8 часов)

Практика (8 часов)

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 (24 часа)

Практика (24 часа)

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 (13 часов)

Теория (3 часа)

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практика (10 часов)

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

4.5. Соревнования «Школа безопасности» (64 часа)

Теория (8 часов)

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.

Практика (56 часов)

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

1.5. Планируемые результаты

В результате работы по программе «Школа безопасности» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

К концу первого года обучающиеся должны знать:

- основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма;
 - требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
 - основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря;
 - порядок подготовки к походу;
 - принцип составления меню и списка продуктов;
 - перечень должностей членов туристской группы и их обязанности;
 - основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
 - понятие о масштабе карты, азимуте, ориентирах;
 - способы измерения расстояния по карте и на местности;
 - основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края;
 - гигиенические требования при занятиях туризмом;
 - состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке;
- уметь:
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;

- укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатки, разводить костёр, заготавливать дрова;
- составлять меню и список продуктов для похода выходного дня;
- вязать узлы: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь;
- читать топографические и спортивные карты;
- определять расстояние и азимут;
- разработать маршрут похода выходного дня по интересным местам своего края;
- оказывать первую доврачебную помощь, применять медицинские препараты, изготавливать транспортировочные средства.

К концу второго года обучающиеся должны:

знать:

- разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания;
- специальное групповое и личное снаряжение;
- требования к месту бивака;
- подбор туристской группы и распределение обязанностей по должностям;
- значение, режим и особенности питания в многодневном походе;
- условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт;
- туристские возможности родного края;
- использование лекарственных растений;
- функции органов дыхания и кровообращения;
- психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление;
- экстремальные ситуации в природной среде;
- порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;

уметь:

- оформлять походную документацию;
- составлять меню и список продуктов для многодневного похода;
- ориентироваться по сложным ориентирам, по рельефу, в заданном направлении и на маршрутной трассе;
- определять районы экологического нарушения флоры и фауны;
- собирать, обрабатывать, хранить лекарственные растения;
- выполнять упражнения школьной программы по физподготовке;
- анализировать результаты принятия решений;
- определять состояние здоровья членов группы;
- добывать огонь без спичек;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях.

К концу третьего года обучающиеся должны

знать:

- конструкцию тентов для палаток, кухни, техника их изготовления;

- способы организации ночлега в горных условиях;
 - способы ориентирования в сложных условиях;
 - районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных экологических ЧС;
 - правила оказания первой помощи при травмах головы;
 - процессы и закономерности общения;
 - ЧС природного характера и действия в случае их возникновения;
- уметь:
- самостоятельно преодолевать естественные препятствия используя: веревку, страховочную систему и специальное туристское снаряжение;
 - двигаться при потере видимости;
 - работать со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;
 - организовать транспортировку пострадавшего при различных травмах;
 - организовать поисково-спасательные работы силами туристской группы.

К концу четвёртого года обучающиеся должны знать:

- нормативные документы по туризму;
 - порядок и методы изучения района похода;
 - особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке;
 - единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС;
 - тактику и технику движения в ЧС;
 - правила организации и судейства вида «Маршрут выживания»;
- уметь:
- выполнять топографическую съёмку;
 - двигаться в ночное время;
 - выполнять природоохранную работу во время туристских мероприятий;
 - определять на местности потенциально опасные районы и объекты, влияющие на экологическое состояние;
 - составить комплекс упражнений для различных групп мышц;
 - определять особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке
- проходить маршрут и дистанцию без специального снаряжения;
 - уметь добывать пищу и воду;
 - уметь готовить судейскую документацию, планировать дистанцию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- наличие кабинета, приспособленного для проведения занятий с группой детей, в количестве 10-15 человек (оборудован компьютером, мультимедиа проектором, экраном, специальными тренажерами и т.п.), спортивного зала для проведения практических тренировочных занятий;
- наличие специального туристского снаряжения для овладения навыками туристической техники (веревки, карабины, жумары, компаса и т.п.);
- наличие группового и личного туристского снаряжения (палатки, тенты, коврики, спальники, костровое оборудование и т.п.);
- наличие дидактического и методического материала (карты спортивного ориентирования, карточки с заданиями, тематические папки, фотоматериалы, положение о проведении соревнований);
- наличие спортивного инвентаря (мячи, скакалки, кегли, конусы) для проведения спортивных игр в зале и на свежем воздухе;
- наличие канцтоваров (бумага, фломастеры, скотч, картон, и т. п.) для проведения занятий и досуговых мероприятий.

2.2. Формы аттестации

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого обучающегося, правильностью выполнения теоретических и практических заданий *Цель мониторинга* – получение информации о ходе образовательного процесса, повышение эффективности и качества этого процесса на основе периодически получаемой информации.

Объектами мониторинга являются:

- знание понятий, теории;
- практические знания и умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся: тесты, карточки-задания по различным темам; игры, викторины, походы, соревнования. В соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся аттестация проводится три раза в год:

входная диагностика – сентябрь-октябрь,

текущая аттестация - декабрь-январь,
 промежуточная (итоговая) – апрель – май.

Формы аттестации определяются педагогом. Результаты промежуточной и итоговой аттестации оформляются в виде протоколов на основании составленной педагогом аналитической справки.

Аналитическая справка
 по итогам 20__-20__ учебного года

№ п/п	Фамилия, имя	Номера заданий										Всего баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Уровень определяется по схеме:

- «высокий» - 10-8 баллов;
- «средний» - 6-7 баллов;
- «низкий» - 5 и менее баллов;

Качественный анализ

1. Наибольшие затруднения у обучающихся вызвало выполнение заданий

2. _____
 Наиболее распространенные ошибки

3. Темы, необходимые для повторения (изучения)
-
4. Ваши рекомендации по совершенствованию заданий мониторинга
-

2.3. Оценочные материалы

Проверочный тест «Школа безопасности» 1 год обучения

1. Подпишите названия личного снаряжения:



А) _____



Б) _____

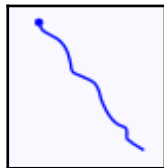


В) _____

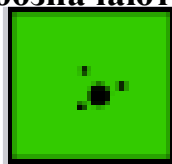
2. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции:

- А) пройти через финиш
- Б) вернуться в лагерь
- В) уехать домой

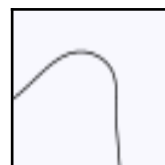
3. Подпишите, что обозначают указанные топографические знаки:



А) _____



Б) _____



В) _____

4. Видны костные отломки, деформация конечности, наличие раны и часто с кровотечением – это признаки:

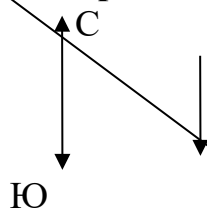
- А) обморожение нижних конечностей
- Б) открытый перелом конечностей
- В) закрытый перелом конечностей

5. Выберите правильный вариант ответа, что изображено на фото:



- А) памятник жертвам сталинских репрессий
- Б) памятник землякам-тутаевцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны
- В) памятник воинам, погибшим в Афганистане и горячих точках

6. Определите азимут



7. Определите длину данного отрезка в метрах

М 1:10000

8. Какой вид костра изображен на картинке. Выберите правильный вариант ответа



- А) «Колодец»
- Б) «Шалаш»
- В) «Таёжный»

9. Что означает этот знак таблицы сигналов бедствия?

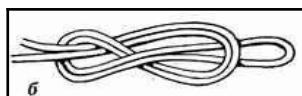


международной кодовой

- А) «Нет»

- Б) «Здесь возможна посадка»
 В) «Следовать дальше не в состоянии»

10. Выберите правильное название узла:



- А) булинь
 Б) стремя
 В) восьмёрка

Проверочный тест «Школа безопасности»

2 год обучения

_____ учебный год

1. Подпишите названия туристского снаряжения:

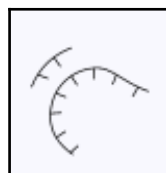
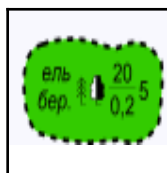


А) _____ Б) _____ В) _____

2. Выберите правильный ответ при оказании первой медицинской помощи при термических ожогах:

- А) вскрыть и удалить пузыри
 Б) присыпать рану содой
 В) наложить пострадавшему стерильную повязку на ожоги

3. Подпишите, что обозначают указанные топографические знаки:



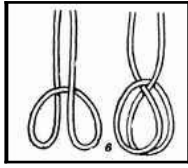
А) _____ Б) _____ В) _____

4. С какого момента начинается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении:

- А) с момента вызова участника
 Б) с момента получения карты

В) с момента команды «старт»

5. Выберите правильное название узла:



- А) стремя
- Б) удавка
- В) академический

6. Что означает этот знак



международной кодовой

таблицы сигналов бедствия?

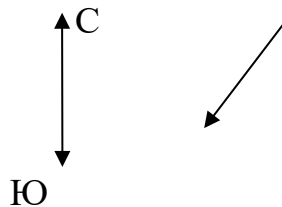
- А) «Нет»
- Б) «Здесь возможна посадка»
- В) «Следовать дальше не в состоянии»

7. Выберите правильный вариант ответа, что изображено на фото:



- А) памятник жертвам сталинских репрессий
- Б) памятник землякам-тутаевцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны
- В) памятник воинам, погибшим в Афганистане и горячих точках

8. Определите азимут



9. Определить длину отрезка в метрах
М 1:10000

10. Как называется тип костра. Выберите правильный вариант ответа.

- А) «Колодец»
- Б) «Шалаш»
- В) «Таёжный»



Проверочный тест «Школа безопасности»

3 год обучения

1. Подпишите названия туристского снаряжения:



А) _____ Б) _____ В) _____

2. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

- А) смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку;
- Б) промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку;
- В) обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

3. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

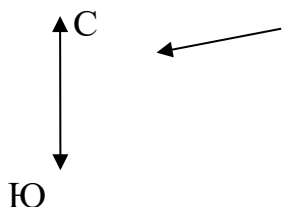
- А) Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
- Б) Пульс, высокая температура, судороги
- В) Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

4. Выберите правильный вариант ответа, что изображено на фото:



- А) памятник жертвам сталинских репрессий
- Б) памятник землякам-тутаевцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны
- В) мемориал воинам, умершим от ран в эвакогоспитале № 49427

5. Определить азимут



6. Определить длину отрезка в метрах
М 1:10000

7. Что означает этот знак



международной кодовой

таблицы сигналов бедствия?

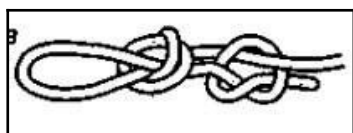
- А) «Нет»
- Б) «Здесь возможна посадка»
- В) «Следовать дальше не в состоянии»

8. Подпишите, что обозначают указанные топографические знаки:



А) _____ Б) _____ В) _____

9. Выберите правильное название узла:



- А) прямой
- Б) простой проводник
- В) штык

10. Как проходится спортсменом дистанция в заданном направлении:

- А) в любом порядке
- Б) по маркёру
- В) в порядке, указанном на карте

Проверочный тест «Школа безопасности» 4 год обучения

1. Определите, какой из препаратов является желудочно-кишечным средством:

- а) аскафен;

- б) бесалол;
- в) мукалтин

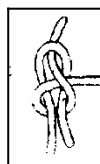
2. Масштаб 1: 25000 это:

- а) в 1 см 250 метров;
- б) 1 см 25 метров;
- в) в 1 см 25 км

3. Сколько градусов показывает стрелка компаса на востоке?

- а) 180
- б) 90
- в) 270

4. Подпишите названия узлов:



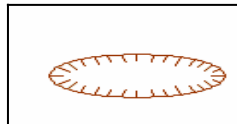
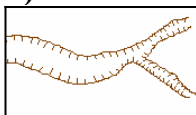
а) _____

б) _____

5. Что обозначают эти знаки:

а)

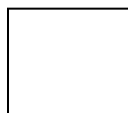
б)



6. Зарисуйте топографические знаки обозначающие:

а) разрушенное или
полуразрушенное строение

б) луговая растительность



7. Как правильно измерить расстояние извилистой тропы на карте?

- а) с помощью линейки и транспортира;
- б) с помощью штангенциркуля;
- в) с помощью линейки и нитки

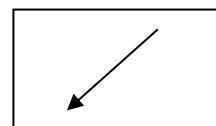
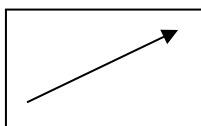
8. Определите азимут:

С

а)

б)

Ю



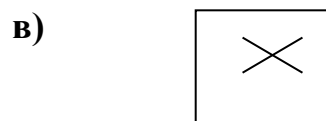
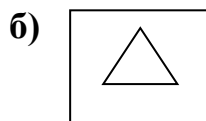
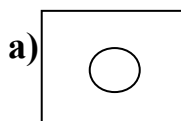
9. Определите длину отрезков:

М 1:10000

а)

б)

10. Каким значком обозначается на карте место старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:



2.4. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, походы выходного дня, практические занятия	Тестирование, мини-соревнования, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям	Видеофильмы, фотографии, личное/ групповое снаряжение, специальное снаряжение
Топография и ориентирование	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, тесты Моргуновой Т.В., игра «Знатоки идут по фотоследу», компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические
Краеведение	Экскурсии, доклады обучающихся по теме,	Тестирование, участие в конкурсе ПВД	Фотографии, историко-краеведческая литература
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения,	Медицинская аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для соревнований по туризму. Инструкции по безопасности, тесты из «Рекомендаций для ...» Кладухина Н.И. ГОУ ЯО ЦДЮТурЭк
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие	Тестирование, Результаты соревнований, Ведение дневников самоконтроля	Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма

	координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно- тренировочные занятия		
--	--	--	--

Методическое обеспечение программы 2 года обучения

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Лекции с элементами беседы. Практические занятия в помещении и на местности, походы выходного дня. Просмотр учебных фильмов, презентаций, фотоматериалов	Тестирование, мини-соревнования, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс презентаций, конкурс «Собери рюкзак», тест «Север-юг», конкурс вязки узлов, тест «Гори, гори ясно»	Видеофильмы, фотографии, личное/ групповое снаряжение, специальное снаряжение, карточки с заданиями, репшнуры, макеты костров, снаряжение для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.
Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования, изготовление топографических игр, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, тесты Моргуновой Т.В., призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические
Краеведение	Лекции, беседы. Экскурсии, встречи с краеведами, старожилами города, создание презентаций, кроссвордов по истории города, знаменитым землякам и др. темам. Просмотр фильмов о городе. Краеведческая игра «Городок есть на Волге старинный», викторина «Их именами славен край». Участие в	Создание экскурсии по одному из исторических или архитектурных объектов, тестирование. Конкурс фотографий «Старина и святыни города Романова-Борисоглебска»	Лекционный материал, мультимедиа-проектор Фотографии, историко-краеведческая литература, журнал «Романов-Борисоглебская старина»

	соревнованиях по краеведческому ориентированию		
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Лекции с элементами беседы, демонстрация, практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль. Игра «Приходи к нему лечиться»	Походная аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для соревнований по туризму, памятка «Обязанности санитара в походе»
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия	Тестирование, Результаты соревнований, Ведение дневников самоконтроля	Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма

Методическое обеспечение программы 3 года обучения

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Материальное оснащение
Туристская подготовка	Лекции с элементами беседы. Практические занятия в помещении (классе туризма) и на местности, походы выходного дня. Просмотр учебных фильмов, презентаций, фотоматериалов	Тестирование, мини-соревнования, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс вязки узлов, соревнования на полосе препятствий, скалодроме.	Специальное снаряжение, репшнуры, страховочные системы, необходимое оборудование для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.
Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт	Топографические диктанты, тесты, соревнования по различным видам ориентирования	Блокноты, карточки с условными знаками, тесты Моргуновой Т.В., призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические

Краеведение	Лекции, беседы. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Экскурсии, просмотр фильмов о городе	Тестирование	Лекционный материал, мультимедиа-проектор. Фотографии, историко-краеведческая литература.
Первая доврачебная помощь	Лекции с элементами беседы, демонстрация, практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему при различных травмах, практические занятия по разучиванию приемов транспортировки пострадавшего	Тестирование, конкурс «Первая помощь»	Походная аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия	Тестирование, ведение дневников самоконтроля	Сезонная спортивная форма, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма
Специальная подготовка	Лекции с элементами беседы, практические занятия по разработке тактики действия группы в аварийной ситуации (решение заданных ситуаций). Практические занятия по сооружению временных укрытий, организации поисково-спасательного отряда. Организация и судейство вида «Полоса препятствий».	Конкурс на лучшее временное укрытие.	Литература по вопросу сооружений временных укрытий. Оборудование этапов соревнований на туристской полосе препятствий, регламент соревнований по спортивному туризму.

Методическое обеспечение программы 4 года обучения

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Материальное оснащение
Туристская подготовка (пешеходный туризм)	Лекции с элементами беседы. Практические занятия	Тестирование, конкурсы вязки узлов, конкурс топографов (корректировщиков)	Специальное снаряжение, репшнуры, страховочные

	помещении (классе туризма) и на местности, походы выходного дня. Просмотр учебных презентаций.	карт), соревнования на полосе препятствий, скалодроме.	системы, необходимое оборудование для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.
Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	Топографические диктанты, тесты, соревнования по различным видам ориентирования.	Блокноты, карточки с условными знаками, тесты Моргуновой Т.В., призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические.
Краеведение	Лекции, беседы. Работа со справочной и краеведческой литературой, картографическим материалом по маршруту многодневного путешествия, знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Подготовка докладов по району предстоящего путешествия.	Тестирование.	Лекционный материал, мультимедиа-проектор. Фотографии, справочная и краеведческая литература.
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия	Тестирование, соревнования на полосе препятствий, скалодроме.	Сезонная спортивная форма, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма, скалодром

Специальная подготовка	Лекции с элементами беседы, практические занятия по разработке тактики действия группы в аварийной ситуации (решение заданных ситуаций). спасательного отряда. Организация и судейство вида «Полоса препятствий».		Оборудование этапов соревнований на туристской полосе препятствий, регламент соревнований по спортивному туризму.
------------------------	---	--	---

2.5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09	31.05	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	01.09	31.05	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	01.09	31.05	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
4 год обучения	01.09	31.05	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

2.6. Список информационных источников для педагогов

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 29 с.
2. Алешин, В.М., Серебrenиков, А.В. Туристская топография [Текст] / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. – М. Профиздат, 1985. – 160 с.
3. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы [Текст] / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 29 с.
4. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме. [Текст] / А.И. Аппенянский. – М.: центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1989. – 76 с.

5. Бринк, И.Ю., Бондарец, М.П. Ателье туриста. [Текст] / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 128 с.
6. Бардин, К.В. Азбука туризма. [Текст] / К.В. Бардин. – М: Просвещение, 1981. – 205 с.
7. Берман, А.Е. Путешествия на лыжах. [Текст] / А.Е. Берман. – М: Физкультура и Спорт, 1968. – 131 с.
8. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе. [Текст]: Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; [Разраб. В.Г. Варламов]. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1983. – 62 с.
9. Волович, В.Г. Академия выживания. [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Толк Техноплюс, 1996. – 368 с.
10. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Знание, 1990. – 192 с.
11. Волков, Н.Н. Спортивные походы в горах. [Текст] / Н.Н. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 160 с.
12. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. [Текст]: метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; [разраб. В.И. Ганопольский]. – М.: центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1986. – 69 с.
13. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
14. Григорьев, В.Н. Водный туризм. [Текст] / В.Н. Григорьев. – М.: Профиздат, 1990. – 304 с.
15. Захаров, П.П. Инструктору альпинизма. [Текст]: Школа альпинизма / П.П. Захаров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 268 с.
16. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию [Текст] / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
17. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. [Текст]: учеб.-метод. пособие / Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, разраб. С.А. Казанцев. – СПб.: [б.и.], 2010. – 60 с.
18. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм [Текст] / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 175 с.
19. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 329 с.
20. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986. – 240 с.
21. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся [Текст] /. С.А. Кошельков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. – 138 с.

22. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников [Текст] : метод. рекомендации / [ВЦСПС], Центр. совет по туризму и экскурсиям, Центр. дет. экскурс.-турист. ст. М-ва просвещения; подгот. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М : Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1985. – 47 с.
23. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков [Текст] : учеб.-метод. пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: Владос, 1999. – 140 с.
24. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст] / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2001. – 72 с.
25. Куликов, В.М. Походная туристская игротека. [Текст]: Сб. 2 / В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 60 с.
26. Лебединский, Ю.В., Сафонова, М.В. Работа кружка юных туристов в школе. [Текст] : метод. рекомендации / М-во нар. образования РСФСР, Центр. станция юных туристов; разработ. Ю. В. Лебединский, М. В. Сафонова. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1989. – 63 с.
27. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. [Текст] / Э.Э. Линчевский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
28. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы [Текст] / П.И. Лукоянов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.
29. Маринов, Б. Проблемы безопасности в горах [Текст]: сокр. пер. с болг. / Б. Маринов; пер. А.М. Кореньков. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
30. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» [Текст] : учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 156 с.
31. Маслов, А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся [Текст]: метод. рек. / А.Г. Маслов. – М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1998. – 56 с.
32. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
33. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
34. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. [Текст]: / [ВЦСПС], Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма, Ин-т повышения квалификации работников турист.-экскурс. орг.; разработ. А. И. Аппенянский. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1990. – 53 с.
35. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий [Текст]: / М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1977. – 40 с.
36. Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр.

самодеят. туризма; [Разраб. Б. Н. Волков] [Текст] / Б.Н. Волков. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1980. – 63 с.

37. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование [Текст] / В. Нурмимаа. – М.: ФСОРФ, 1997. – 147 с.

38. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО [Текст]: / Б. И. Огородников. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 72 с.

39. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы [Текст] / М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1981. – 45 с.

40. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе [Текст] / А. А. Остапец-Свешников. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.

41. Основы медицинских знаний учащихся. [Текст]: учеб. пособие / М.И. Гоголев [и др.]; под ред. Гоголева М.И. – М.: Просвещение, 1991. – 109 с.

42. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст] / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.

43. Рождественская, С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. [Текст] / С. Б. Рождественская. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1988. – 32 с.

44. Рыжавский, Г.Я. Биваки. [Текст] / Г.Я. Рыжавский. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.

45. Самодельное туристское снаряжение. [Текст] /Сост. П.И. Лукоянов. – М.: Физкультура и Спорт, 1986. – 237 с.

46. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, / Гос.издательство географической литературы, 1949-50. справочник путешественника и краеведа [Текст] / Сост. группой авторов под ред. лауреата Сталинской премии С. В. Обручева. – М.: Гос. изд-во геогр. лит., 1949-1950 (16-я тип. Главполиграфиздата). - 2 т.; 808с. и 684 с.

47. Степанов, А.А. Спутник туриста. [Текст] / А. А. Степанов Хабаровск: Кн. изд-во, 1963. – 63 с.

48. Стрижев, Ю.А. Туристу о природе. [Текст] / Ю.А. Стрижев. М.: Профиздат, 1986. – 175 с.

49. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и Спорт, 1987. – 240 с.

50. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст]: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.

51. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования [Текст]: учебно-методическое пособие. 5-е изд. / Ф.С. Уховский. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010. – 160 с.

52. Шимановский, В.Ф., Ганопольский, В.И. Питание в туристском путешествии. [Текст] / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. – М.: Профиздат, 1986. – 183 с.
53. Шибаев, А.С. Переправа. Программированные задания. [Текст]: / А.С. Шибаев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 24 с.
54. Шибаев, А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? [Текст] / А.С. Шибаев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 80 с.
55. Шибаев, А.С. В горах. [Текст] / А.С. Шибаев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 66 с.
56. Школа альпинизма. [Текст]: учебное издание./ М. Захаров. – М.: Физкультура и Спорт, 1989. – 463 с.
57. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Профиздат, 1985. – 264 с.
58. Штюмер, Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1990. – 85 с.
59. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма. [Текст]: / Ю.А. Штюмер. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1992. – 96 с.
60. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и Спорт. – 1983. – 144 с.
61. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и Спорт, 1974. – 104 с.

2.7. Список информационных источников для обучающихся

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 29 с.
2. Алешин, В.М., Серебrenиков, А.В. Туристская топография [Текст] / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с.
3. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы [Текст] / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 29 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма. [Текст] / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
5. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе. [Текст]: Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; [Разраб. В.Г. Варламов]. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1983. – 62 с.
6. Волович, В.Г. Академия выживания. [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Толк Техноплюс, 1996. – 368 с.

7. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Знание, 1990. – 192 с.
8. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. [Текст]: метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; [разраб. В.И. Ганопольский]. – М.: центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1986. – 69 с.
9. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
10. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986. – 240 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников [Текст] : метод. рекомендации / [ВЦСПС], Центр. совет по туризму и экскурсиям, Центр. дет. экскурс.-турист. ст. М-ва просвещения; подгот. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1985. - 47 с.
12. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст] / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2001. – 72 с.
13. Куликов, В.М. Походная туристская игротека. [Текст]: Сб. 2 / В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 60 с.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО [Текст]: / Б. И. Огородников. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 72 с.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы [Текст] / М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1981. – 45 с.
16. Основы медицинских знаний учащихся. [Текст]: учеб. пособие / М.И. Гоголев [и др.]; под ред. Гоголева М.И. – М.: Просвещение, 1991. – 109 с.
17. Рыжавский, Г.Я. Биваки. [Текст] / Г.Я. Рыжавский. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.
18. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, / Гос.издательство географической литературы, 1949-50. справочник путешественника и краеведа [Текст] / Сост. группой авторов под ред. лауреата Сталинской премии С. В. Обручева. – М.: Гос. изд-во геогр. лит., 1949-1950 (16-я тип. Главполиграфиздата). - 2 т.; 808с. и 684 с.
19. Степанов, А.А. Спутник туриста. [Текст] / А.А. Степанов Хабаровск: Кн. изд-во, 1963. – 63 с.
20. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Профиздат, 1985. – 264 с.
21. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма. [Текст]: / Ю.А. Штюмер. – М.: Центр. рекл.-информ. бюро «Турист», 1992. – 96 с.

22. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и Спорт. – 1983. – 144 с.

23. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм. [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и Спорт. – 1974. – 104 с.

**Лист изменений к ДООП
«Школа безопасности»**

В пояснительной записке к программе «Школа безопасности» отмечено, что «срок реализации программы - 4 года обучения, но в случае необходимости программа может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей».

Юные туристы, занимающиеся по программе в течение четырех лет, изъявили желание продолжить обучение.

Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка(пешеходный туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму	6	6	-
1.2	Подготовка к походу, путешествию	9	-	9
1.3	Ремонт и усовершенствование туристского снаряжения	9	-	9
1.4	Подведение итогов похода	9	-	9
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	69	-	69
		102	6	96
2. Топография и ориентирование				
2.1	Различные способы ориентирования на местности	27	3	24
2.2	Подготовка дистанций соревнований по ориентированию	9	-	9
2.3	Соревнования по ориентированию	32	-	32
		68	3	65
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
3.2	Общая физическая подготовка	30	-	30
3.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		81	1	80
4. Специальная подготовка				
4.1	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	9	-	9
4.2	Соревнования по спортивному туризму	64	-	64
		73	-	73
ИТОГО за период обучения		324	10	314

Содержание программы 5 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (102 часа)

1.1. Нормативные документы по туризму (6 часов)

Теория (6 часов)

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму. Положения о соревнованиях различного уровня и сложности.

1.2. Подготовка к походу, путешествию (9 часов)

Практика (9 часов)

Разработка маршрутов для проведения учебных походов. Комплектация группы. Подбор снаряжения. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.3. Ремонт и усовершенствование туристского снаряжения (9 часов)

Практика (9 часов)

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.4. Подведение итогов похода (9 часов)

Практика (9 часов)

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий (69 часов)

Практика (69 часов)

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки при организации переправ. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Преодоление препятствий с пострадавшим. Организация наведения переправ.

2. Топография и ориентирование (68 часов)

2.1. Различные способы ориентирования на местности (27 часов)

Теория (3 часа)

Ориентирование по маркированной трассе, по обозначенному маршруту, легенде, по заданному азимуту и др. Ориентирование по выбору, в заданном направлении.

Практика (24 часа)

Отработка различных способов ориентирования на местности.

2.2. Подготовка дистанций соревнований по ориентированию (9 часов)

Практика (9 часов)

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

2.3. Соревнования по ориентированию (32 часа)

Практика (32 часа)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Общая и специальная физическая подготовка (81 час)

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа)

Теория (1 час)

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

Практика (2 часа)

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

3.2. Общая физическая подготовка (30 часов)

Практика (30 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие. 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. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

3.3. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Практика (48 часов)

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. 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. 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 (73 часа)

4.1. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего (9 часов)

Практика (9 часов)

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

4.2. Соревнования по спортивному туризму (64 часа)

Практика (64 часа)

Организация и судейство видов КТМ, туртехника, вязка узлов и др. 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. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Порядок определения результатов соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участников.

Методическое обеспечение программы 5 года обучения

Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение занятий
туризм)Туристская подготовка (пешеходный	Лекции с элементами беседы. Практические занятия в помещении (классе туризма) и на местности, походы выходного дня.	Объяснение, беседа, наглядные методы	Инструкция по ТБ. Презентация «Туристские узлы», ЭОР «Туристские узлы»	Тестирование, конкурс вязки узлов, соревнования на полосе препятствий, скалодроме.	Специальное снаряжение, репшнуры, страховочные системы, необходимое оборудование для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.

Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования	Объяснение, беседа, наглядные методы. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт	Презентация «Топографические знаки», ЭОР «Топографические знаки» - 2 части.	Топографические диктанты, тесты, конкурс «Стороны света», топографические эстафеты, соревнования по различным видам ориентирования	Карточки с условными знаками, призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические
Физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Тренировки на местности, спортивные игры. Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия	Объяснение, беседа, выполнение упражнений, игровые и наглядные методы.		Соревнования на полосе препятствий, скалодроме.	Сезонная спортивная форма, карты спортивного ориентирования, специальное снаряжение для техники туризма, скалодром.
Специальная подготовка	Практические занятия по отработке приёмов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего. Организация и судейство вида КТМ, туртехника.	Объяснение, беседа, выполнение приемов, наглядные методы.	Презентация «Оказание первой помощи»	Соревнования по спортивному туризму, этап «Оказание первой доврачебной помощи. Вязка носилок».	Оборудование для изготовления носилок, оборудование этапов соревнований на туристской полосе препятствий, регламент соревнований по спортивному туризму.