


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Юность» городского округа
город Салават Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
 Э.А. Халиуллина
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»
г. Салават
 К.А. Багаутдинова
Пр. № 92 от «31» 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Возраст детей: 8-17 лет

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.

Составитель
Фархшатова Галия Минигалимовна
педагог дополнительного
образования
МБУ ДЮЦ «Юность» г. Салават

г. Салават, 2020г.

І. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Направленность программы туристско-краеведческая. Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе программы «Школа безопасности» Министерства образования и науки Российской Федерации, автор А.Г.Маслов, 2007 г. и модифицирована с учетом возрастных особенностей и уровнем развития воспитанников. Допускается обучение воспитанников, успешно освоивших одну из программ туристского направления.

Актуальность программы. Школа безопасности неразрывно связана с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении.

Программа туристского объединения «Школа безопасности» рассчитана на учащихся 8-16 лет и предусматривает наличие у занимающихся базовых знаний основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомства с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Отличительные особенности программы – своевременность, современность. Предложенная программа теснейшим образом связана с общеобразовательным предметом «Основы безопасности жизнедеятельности» и, вместе с тем, творчески дополняет его содержание практическим применением полученных знаний.

Срок освоения программы. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, социальных педагогов. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Объём программы. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение 38 учебных недель. Время, отведенное на обучение, 152 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программ.

Режим занятий – 4 часа в неделю. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями – 10 мин.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Работа туристского объединения «Школа безопасности» строиться в тесном сотрудничестве с другими объединениями туристско-краеведческой и спортивно-рекреационной направленности (совместные мероприятия, походы, слеты).

Необходимо учитывать степень посильности заданий для детей. Обучение, построенное на принципе «от простого к сложному», неизбежно принесёт свои плоды. Постановка перед ребёнком заведомо невыполнимой задачи может его надломить, привести к неуверенности в своих силах – в конечном итоге ребёнок замкнётся в себе, уйдёт из объединения.

Занятия в объединении можно проводить с полным составом объединения или по группам (2-3 человека). Программа рассчитана на учащихся в возрасте 8—17 лет. Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 15 учащихся, второго года - не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

Формы обучения и виды занятий.

Формы организации образовательного процесса: групповая, массовая,

индивидуальная. Возможно дистанционное образование

Методы обучения: словесные (беседы, лекции, рассказ, объяснение); практические (конкурсы, соревнования, викторины, экскурсии, показ видеофильмов, ОФП, ПВД в полевых условиях и т.д.);

Формы проведения образовательного процесса: встречи с интересными людьми, экскурсии, прогулки, походы, соревнования, подвижные игры, ОФП, викторины.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: способствование развитию личностного потенциала учащихся посредством комплексного воздействия образовательно – воспитательного и практического процессов туристско-краеведческой деятельности; приобщение учащихся к вопросам личной и коллективной безопасности.

При этом предполагается решение следующих задач:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с природой родного края, историей, экологией, традициями и обычаями родного края, с основами туризма;
- прививать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способствовать приобретению воспитанниками знаний, умений и навыков туристско-краеведческой деятельности, основ безопасности в природной среде.

2. Развивающие:

- формировать у воспитанников социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, спортивную этику, здоровый образ жизни, коммуникативную культуру учащихся;

- развивать экологическое представление, творческую активность, сообразительность, ловкость;

- укреплять здоровье учащихся на занятиях в условиях природной среды;

- развивать двигательную активность, формировать координационные и функциональные функции;

- развивать познавательную, исполнительскую и творческую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию дружбы, взаимопомощи, уважения к старшим и сверстникам, чувства коллективизма и ответственности за свое поведение в мире природы;

- создавать условия для вовлечения учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;

- способствовать развитию физических возможностей и творческих способностей в создании и проведении в жизнь системы мероприятий, направленных на обеспечение безопасности туристских походов в специфических условиях посредством расширения знаний об окружающем мире и его развитии, совершенствовать спортивное мастерство.

3. Учебный план

3.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки		73	14	59	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Начальный контроль
1.2.	История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи	1	1	-	Текущий контроль
1.3.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Текущий контроль
1.4.	Личное и групповое туристское	6	2	4	Текущий

	снаряжение				контроль
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Текущий контроль
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	Текущий контроль
1.7.	Питание в туристском походе	8	1	7	Текущий контроль
1.8.	Туристские должности в группе	3	1	2	Текущий контроль
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	14	1	13	Текущий контроль
1.10.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3	Текущий контроль
1.11.	Подведение итогов туристского похода	5	1	4	Текущий контроль
1.12.	Туристские слеты и соревнования	16	1	15	Промежуточный контроль
2.Топография и ориентирование		16	7	9	
2.1.	Понятие о топографической карте	2	1	1	Текущий контроль
2.2.	Условные знаки	3	1	2	Текущий контроль
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Текущий контроль
2.4.	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Текущий контроль
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	Текущий контроль
2.6.	Способы ориентирования	1	1	-	Текущий контроль
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Текущий контроль
3.Краеведение		12	5	7	
3.1.	Родной край - Башкортостан, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3	Текущий контроль
3.2.	Туристские возможности Башкортостана, обзор экскурсионных объектов, музеи. Экскурсии по родному краю.	3	1	2	Текущий контроль
3.3.	Изучение района путешествия	3	2	-	Текущий контроль
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Текущий контроль
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		15	5	10	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	Текущий контроль
4.2.	Походная медицинская аптечка	5	1	4	Текущий контроль
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	Текущий контроль
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Текущий

					контроль
5.Общая и специальная физическая подготовка		36	4	32	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Текущий контроль
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Текущий контроль
5.3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Итоговый контроль
ИТОГО за период обучения		152	35	117	

Зачетный поход 1-й степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

4.1. Содержание программы первого года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

1.3. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение

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. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

1.6. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Практические занятия

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

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

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

Практические занятия

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

1.8. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

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

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

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Режим ходового дня.

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.12. Туристские слеты и соревнования

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.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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

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

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

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

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

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

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

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

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту

(прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

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.

Практические занятия

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее 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. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Родной край - Башкортостан, его природные особенности, история, известные земляки

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.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности Башкортостана, обзор экскурсионных объектов, музеи. Экскурсии по родному краю.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

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.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

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.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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 увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия

Разучивание комплекса 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.

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Плавание - освоение одного из способов.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

3.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки		105	21	84	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Начальный контроль
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Текущий контроль
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	Текущий контроль
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	Текущий контроль
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Текущий контроль
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16	Текущий контроль
1.7	Питание в туристском походе	10	2	8	Текущий контроль
1.8	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	Текущий контроль
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Текущий контроль
1.10	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	Текущий контроль
2. Топография и ориентирование		40	11	29	
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Текущий контроль
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Текущий контроль
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	Текущий контроль

2.4	Способы ориентирования	10	2	8	Текущий контроль
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Текущий контроль
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	Промежуточный контроль
3. Краеведение		28	2	26	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Текущий контроль
3.2	Изучение района путешествия	10	-	10	Текущий контроль
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	Текущий контроль
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		20	6	14	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Текущий контроль
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	Текущий контроль
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	Текущий контроль
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	Текущий контроль
5. Общая и специальная физическая подготовка		72	2	70	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Текущий контроль
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль	3	1	2	Текущий контроль
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44	Текущий контроль
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Текущий контроль
6. Специальная подготовка		59	18	38	
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	Текущий контроль
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	Текущий контроль
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	25	5	20	Текущий контроль
6.4	Соревнования «Школа безопасности».	22	4	18	Итоговый контроль
ИТОГО за период обучения:		324	51	273	

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

4.2. Содержание программы второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

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

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их

преодоления. Перестройки 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, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

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

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

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

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

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

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

Условия проведения соревнований

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и

зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

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

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

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

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

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки

пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и

т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

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

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

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

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту; сооружение временного жилища; способы добычи огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.

Практические занятия

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

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

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

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

Конкурсная программа.

Практические занятия

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

3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	101	9	92	

1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Начальный контроль
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6	Текущий контроль
1.3	Питание в туристском походе	8	1	7	Текущий контроль
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	Текущий контроль
1.5	Подведение итогов похода	10	-	10	Текущий контроль
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	36	2	34	Текущий контроль
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16	Текущий контроль
2. Топография и ориентирование		34	6	28	
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8	Текущий контроль
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Текущий контроль
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16	Промежуточный контроль
3. Краеведение		18	2	16	
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	Текущий контроль
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	16	-	16	Текущий контроль
4. Первая доврачебная помощь		12	3	9	
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	Текущий контроль
4.2	Транспортировка пострадавшего	7	1	6	Текущий контроль
5. Общая и специальная физическая подготовка		70	4	66	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	Текущий контроль
5.2	Общая физическая подготовка	30	1	29	Текущий контроль
5.3	Специальная физическая подготовка	37	1	36	Текущий контроль
6. Специальная подготовка		69	12	57	
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3	Текущий контроль
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3	Текущий контроль
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8	Текущий контроль

6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12	Текущий контроль
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8	Текущий контроль
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3	Текущий контроль
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	24	4	20	Итоговый контроль
7. Факультативные занятия					
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	по усмотрению руководителя		
Итого за период обучения:		32 4	35	289	

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

4.3. Содержание программы третьего года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

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

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе

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

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

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера,

подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

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

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

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

Практические занятия

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

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

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

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости

растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

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

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

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

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

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

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

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

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

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

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

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

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

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

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

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

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

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

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

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

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

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

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

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

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

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

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

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

3.4. Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	76	5	71	

1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	-	Текущий контроль
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8	Текущий контроль
1.3	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8	Текущий контроль
1.4	Подведение итогов похода	7	-	7	Текущий контроль
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	24	-	24	Начальный контроль
1.6	Движение в ночное время	17	1	16	Текущий контроль
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8	Текущий контроль
<i>2. Краеведение</i>		26	4	22	
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	Текущий контроль
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	14	2	12	Текущий контроль
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	10	-	10	Текущий контроль
<i>3. Общая и специальная физподготовка</i>		69	1	68	
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Промежуточный контроль
3.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Текущий контроль
3.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48	Текущий контроль
<i>4. Специальная подготовка</i>		113	15	98	
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-	Текущий контроль
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	8	-	8	Текущий контроль
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	24	-	24	Текущий контроль
4.4	Способы добычи пищи и воды	13	3	10	Текущий контроль
4.5	Соревнований «Школа безопасности»	64	8	56	Итоговый контроль
<i>5. Факультативные занятия</i>		40			
Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодельная палатка, изготовление снаряжения и др.		40	По усмотрению руководителя		
<i>ИТОГО за период обучения</i>		324			

Зачетный поход I категории сложности с элементами выживания; многодневное

мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

4.3. Содержание программы четвертого года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

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

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Движение в ночное время

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

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

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

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

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

2. Краеведение

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

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

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка»

и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруга» и «полупруга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

4. Специальная подготовка

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

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

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

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

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

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

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

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

4.4. Способы добычи пищи и воды

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

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

4.5. Соревнования «Школа безопасности»

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

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

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

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

5. Методическое обеспечение

Формы занятий: групповая, массовая, индивидуальная. Возможно дистанционное образовать

Приемы и методы: словесные (беседы, лекции, рассказ, объяснение); практические (конкурсы, соревнования, викторины, экскурсии, показ видеофильмов, ОФП, ПВД в полевых условиях и т.д.).

Формы проведения образовательного процесса: встречи с интересными людьми, экскурсии, прогулки, походы, соревнования, подвижные игры, ОФП, викторины.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спасателей, врачей, спортсменов. Практические занятия проводятся в 1 – 3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесу) 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. Занимающийся может переходить с одного этапа обучения на другой при условии полного освоения всех разделов, предусмотренных образовательной программой. В случае если по какой-либо причине, ребенок не успевает усвоить все разделы образовательной программы, он может пройти повторный курс обучения (если позволяет возрастной диапазон) или перейти на следующую ступень обучения с корректировкой учебного плана (добавлением индивидуальных или групповых занятий).

6. Планируемые результаты

- укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- развитие самостоятельности учащихся, проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и лично значимых целей;
- психологическая адаптация учащихся к групповой деятельности;
- развитие высоких морально-волевых качеств в процессах выполнения должностных функций каждым членом группы и преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- овладение навыками организации и проведения спортивных туристских соревнований, походов
- гармонизация отношений учащихся с природной средой;
- формирование разносторонне развитой личности;
- повышение уровня физического развития и дополнительного образования средствами туризма и краеведения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Разделы и темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практ	
1	1.1. Туристские путешествия в РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Входной контроль
	1.9.ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.10. Туристские слеты и соревнования	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
2	1.9.ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.2. Компас. Работа с компасом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
3	3.1. Туристские возможности РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
4	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
5	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.10. Туристские слеты и соревнования	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
6	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.2. Компас. Работа с компасом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

7	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
8	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
9	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
10	1.10. Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
11	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
12	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
13	5.3. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.2. Психология и выживание	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
14	1.2. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.1. Туристские возможности РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
15	5.3. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	Текущий контроль
16	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Промежуточный контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно	2	-	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
17	5.3. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.1. Экстремальные ситуации в природе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
19	4.1. Личная гигиена туриста	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
20	3.3. Памятники культуры РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	5.1. Строение и функции организма человека	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
21	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
22	4.2. Походная медицинская аптечка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
23	5.3. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
24	1.2 Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
25	4.3. Приемы оказания первой помощи	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3. Общая	групповые тренировочные	2	-	2	Текущий

	физподготовка	занятия, возможно дистанционное обучение				контроль
26	4.4. Транспортировка пострадавшего	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.10. Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
27	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
28	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
29	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
30	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
30	1.10. Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
31	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
32	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
33	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	3.2. Изучение района путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно	2	-	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
35	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
36	1.9 .ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в турпоходе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
37	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Итоговый контроль
38	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	3.2. Изучение района путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	Итого:		152	31	121	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Разделы и темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практ	
1	1.2. Туристские путешествия в РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Входной контроль
	1.9. ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.10. Туристские слеты и соревнования	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
2	1.9.ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.2. Компас. Работа с компасом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль

3	3.1. Туристские возможности РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
4	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
5	1.3. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.10. Туристские слеты и соревнования	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
6	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.2. Компас. Работа с компасом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
7	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
8	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
9	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
10	1.10. Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

11	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
12	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
13	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.2. Психология и выживание	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
14	1.2. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.1. Туристские возможности РБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
15	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	Текущий контроль
16	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Промежуточный контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
17	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.1. Экстремальные ситуации в природе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
19	4.1. Личная гигиена туриста	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
20	3.3. Памятники	групповые тренировочные	1	1	-	Текущий

	культуры РБ	занятия, возможно дистанционное обучение				контроль
	5.1. Строение и функции организма человека	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
21	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
22	4.2. Походная медицинская аптечка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
23	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
24	1.3 Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
25	4.3. Приемы оказания первой помощи	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
26	4.4. Транспортировка пострадавшего	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.10.Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
27	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
28	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
29	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.3. Экстремальные ситуации	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
30	1.7. Питание в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
30	1.10. Туристские слеты и соревнования	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
31	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
32	5.4. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
33	5.3. Общая физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.2. Изучение района путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
35	2.3. Соревнования по ориентированию	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Обязанности в тургруппе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
36	1.9. ТБ на занятии, на экскурсии	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.8. Техника и тактика в туристском походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
37	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно	1	-	1	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.4. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Итоговый контроль
38	1.3. Турбыт. Привалы и ночлеги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	3.2. Изучение района путешествия	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	Итого:		152	31	121	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Разделы и темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практ	
1	4.2. ТБ на соревнованиях	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Входной контроль
	4.1. Гигиена, профилактика заболеваний	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	4.3. Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
2	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
3	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
4	6.3. Ориентирование без компаса и карты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.2. Психологические факторы и ТБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно	2	2	-	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
5	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
6	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
7	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	4.3.Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
8	4.1. Гигиена, профилактика заболеваний	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
9	1.2. Организация турбита	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.2. Полезная работа в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.1. Районы РБ с опасностью ЧС	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
10	5.2. Общая физподготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7.Виды туризма	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
11	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
12	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
13	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
14	1.1. Личное и	групповые тренировочные	2	-	2	Текущий

	групповое снаряжение	занятия, возможно дистанционное обучение				контроль
	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
15	1.7. Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.5. Организация ПСР силами группы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	Текущий контроль
16	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Промежуточный контроль
	5.3. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
17	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	1.5. Подведение итогов похода	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
19	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.1. ЧС природного характера	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.7. Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
20	5.3. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
21	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
21	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
22	5.3. Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

23	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
24	6.5. Организация ПСР силами группы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
25	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7. Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
26	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
27	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
28	5.3. Специальная физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
29	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
30	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
31	6.7. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
32	6.4. Изготовление временных укрытий	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

		обучение				
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
33	5.2. Общая физическая подготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	4.3. Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	4.2. ТБ на соревнованиях	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
35	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
36	1.2. Организация турбита	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
37	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.6. Изготовление снаряжения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
38	3.2. Полезная работа в походе	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Итоговый контроль
	5.1. Предупреждение спортивных травм	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	Итого:		152	31	121	

Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Разделы и темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практ	
1	4.2. ТБ на соревнованиях	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Входной контроль
	4.1. Гигиена, профилактика заболеваний	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль

	4.3.Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
2	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	2.1. Топографическая и спортивная карта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
3	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
4	6.3. Ориентирование без компаса и карты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.2. Психологические факторы и ТБ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
5	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
6	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
7	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	4.3.Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
8	4.1. Гигиена, профилактика заболеваний	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
9	1.2. Организация	групповые тренировочные	2	-	2	Текущий

	турбыта	занятия, возможно дистанционное обучение				контроль
	3.2. Полезная работа в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	3.1. Районы РБ с опасностью ЧС	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
10	5.2. Общая физподготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7.Виды туризма	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
11	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
12	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
13	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
14	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
15	1.7.Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.5. Организация ПСР силами группы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	Текущий контроль
16	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Промежуточный контроль
	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
17	1.6. Техника и тактика в туризме	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
18	1.5. Подведение итогов похода	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль

	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
19	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.1. ЧС природного характера	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	1.7. Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
20	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
21	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
22	5.3.Специальная физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2	-	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
23	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
24	6.5. Организация ПСР силами группы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.2. Организация турбыта	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
25	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.7.Виды туризма	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
26	5.2. Общая физподготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	1.6. Техника и тактика в туризме	Занятие-соревнование, возможно дистанционное	2	-	2	Текущий контроль

		обучение				
27	6.4. Изготовление временных укрытий	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
28	5.3. Специальная физическая подготовка	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
29	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
30	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	1.1. Личное и групповое снаряжение	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
31	6.7. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
32	6.4. Изготовление временных укрытий	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	групповые тренировочные занятия	2	-	2	Текущий контроль
33	5.2. Общая физическая подготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.4. Подготовка к походу, путешествию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	4.3. Первая доврачебная помощь	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
34	4.2. ТБ на соревнованиях	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
35	2.2. Соревнования по ориентированию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования «ШБ»	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
36	1.2. Организация турбита	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.7. Соревнования	групповые тренировочные занятия, возможно	2	-	2	Текущий контроль

	«ШБ»	дистанционное обучение				
37	1.5. Подведение итогов похода	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	1.3. Питание в походе	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Текущий контроль
	6.6. Изготовление снаряжения	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
	5.2. Общая физподготовка	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
38	3.2. Полезная работа в походе	Занятие-соревнование, возможно дистанционное обучение	2	-	2	Итоговый контроль
	5.1. Предупреждение спортивных травм	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	-	1	Текущий контроль
		групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	1	1	-	Текущий контроль
	Итого:		152	31	121	

2. Условия реализации программы

Перечень учебного оборудования и снаряжения, необходимого для реализации программы спортивного коллектива «Школа безопасности»

№	Оборудование	Кол-во
1	Рюкзак	10 шт.
2	Палатка с тентом	1 шт.
3	Тент	1 шт.
4	Набор туристской мебели	комплект
5	Коврик теплоизоляционный	1 шт.
6	Хоба	1 шт.
7	Спальный мешок	1-2 шт. (личн.)
8	Верёвка основная (40м.)	5 шт.
9	Верёвка вспомогательная (15-20м.)	2 шт.
10	Репшнуры	комплект
11	Карабин	20 шт.
12	Котлы туристские	комплект
13	Костровое оборудование	комплект
14	Горелка	2 шт.
15	Компас жидкостной	10 шт.
16	Курвиметр	2 шт.
17	Ремнабор	комплект
18	Рулетка металлическая, измерительная	1 шт.
19	Фонарь электрический	2 шт.
20	Канистра 10 л.	2 шт.
21	Топор	2 шт.
22	Пила, ножовка, карманная пила	комплект
23	Лопата	1 шт.
24	Мяч футбольный	1 шт.
25	Мяч волейбольный	1 шт.

26	Шахматы, Шашки, бадминтон, настольный теннис	комплект
27	Карты спортивные, туристские, атласы, схемы	
<p>Для спортивных мероприятий по видам туризма (водного, горного, спелео, велотуризма и др.) в данный список добавляется соответствующее снаряжение: плавсредства, спелеокомплекты, альпинистское снаряжение и т.д.</p>		

3. Формы аттестации

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного мероприятия, туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего учебного года.

Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, мониторинг уровня сформированности навыков, участие в конкурсах и соревнованиях.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования, соревнований.

Приложение № 1.

5. Методические материалы

1. Конверты с заданиями,
2. Наборы карточек с названиями топографических знаков и их изображением,
3. Комплект опросников и бланков для тестирования,
4. Схемы завязывания различных узлов, полиспастов,
5. Схемы наложения повязок по медицине,
6. Наборы карт

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

Список литературы, используемый педагогом в своей работе

1. Безопасность туризма: учебник / А.Г. Бобкова, С.А. Кудреватых, Е.Л. Писаревский ; под общ. ред. д-ра юрид. наук Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 272с.
2. Детско-юношеский туризм и краеведение России: научно-методический журнал. – Москва: Изд-во «Канцлер» №4(86) 72с.
3. История туризма: учебник / коллектив авторов; отв. ред. и сост. Ю.С. Путрик. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 256с.
4. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе» Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с., ил.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков». – М.: «ВЛАДОС» – 144 с.: ил. Ф. 60х90 1/16.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. «Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие» – М.: «ВЛАДОС». – 160 с.: ил. Ф. 60х90 1/16
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: «ВЛАДОС». – 160 с.: ил. Ф. 60х90 1/16.
8. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
9. Павлов Е.А., Белякова И.В. «Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма». Статья в научном журнале «Сервис в России и за рубежом», 2016, том 10, № 3 (64)
10. Павлов Е.А. «Проблемы законодательного регулирования подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для сферы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Статья в научном журнале "Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса", том

10, 2016/ № 1.

11. «Развитие воспитательных систем в современной образовательной организации в свете реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.», сборник, посвященный 170-летию Русского географического общества и 120-летию спортивного туризма в России (9–11 декабря 2015 г.) / под науч. ред. Д. В. Смирнова; сост.: В. П. Голованов, Г. Н. Ищук, Г. В. Зубковская, Д. В. Смирнов. – М.; СПб.; Киров: ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС», 2016. – 291с.

12. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб,2013г.

13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 228 с.

14. «Туристская игротека» /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС»,112 с.: ил. обл. – 60x88 1/16.

15. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. «Теория и методика спортивного туризма». Учебник. – М.: «Советский спорт», 2014. 424 с., ил. Ф-т 180 x 245 мм.

16. http://turcentrff.ru/d/358156/d/maket_gotovyuy.pdf

Список дополнительной литературы

1. Архандеева Г.А., Бочанцев С.С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики: Методическое пособие. – Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. – 84 с.

2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.

3. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС,2002. – 352 с.

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие М.ФЦДЮТиК,2006г.-600с., илл.

5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с., илл.

6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. –М.: Профиздат, 1990. – 256 с., илл.

7. Краеведческие игры. Учебное пособие. / Соловьев Л.И. – 2-е изд., перераб. и доп. Кемерово: Изд-во КРИПКипРО, 2004 – 368с., илл.

8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997

9. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

12. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию (Учебно-методическое пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.-92 с.

13. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.- 72с., илл.

14. От внешкольной работы - дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. /Под ред. А.К. Бруднова. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 544 с.

15. Персин А.И. Краеведение и школьные музеи. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2006.

16. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

17. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. Константинов Ю.С., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

18. Подробнее на bookvoed.ru: <https://www.bookvoed.ru/book?id=5675149>

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с., илл.

19. <http://www.redbook.ru/articletopic-4.html>

Список литературы для учащихся

1. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2005. – 80 с., илл.
2. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. Курса «ОБЖ». – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 400 с., илл.
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. – М. ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.
4. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998г. / Сост. Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
5. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания: изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.-488 с., илл.
6. Как писать отчет. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М.: 2005. – 28 с.
7. Мартынов А.И. Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 282 с.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся “Школа безопасности”. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с., илл.
9. Маслов А.Г. , Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000. 160 с. Илл.
10. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. / Под общей ред. П.П.Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 296 с.
11. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
12. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. – Вып.7. – М.: ТССР, 2001.- 92 с.
13. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ “Турист”. – 68 с.
14. Спортивное ориентирование. Правила соревнований (Текст). – М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.




Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990. –159 с.

Интернет-ресурсы

1. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/detsko-yunosheskiy-turizm.html>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-detsko-yunosheskogo-turizma-problemy-i-perspektivy-razvitiya>
3. <https://www.orient-games.ru/product/obuchayushhie-i-kontrolnye-testy-po-sportivnomu-orientirovaniyu-t-v-morgunova/>

Инструментарий к ПРОГРАММЕ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

	Задание для 1 г.об.	Ответы
1	Место для ночлега и отдыха: А. лапсердак Б. анорак В. бивуак Г. гопак	В
2	Кратковременная остановка туристской группы на маршруте: А. привал Б. припадок В. перевал Г. переход	А
3	Для разжигания костра обычно используют: А. раскачку Б. заначку В. растопку Г. стопку	В
4	Вид костра: А. нодья Б. ладья В. бадья Г. судья	А
5	За порядок в лагере отвечает: А. аспирант Б. лаборант В. комендант Г. интендант	В
6	Заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза: А. заброску Б. заначку В. подачку Г. подкидыш	А
7	Способ транспортировки грузов в несколько этапов-ходов: А. челнок Б. буран В. союз-аппалон Г. дискаверел	А
8	Участник группы, идущий первым в походной колонне: А. замыкающий Б. рулевой В. ведущий Г. Сусанин	В
9	Закончите фразу из песни Юрия Визбора – «Милая моя - ...» А. белая голубка Б. солнышко лесное В. верная подружка	Б
10	Комплекс мер для обеспечения безопасности в походе: А. страшилка Б. страцалка В. страховка Г. стропилка	В
11	Объем рюкзака измеряется: А. в метрах Б. в литрах В. в граммах Г. в киловатт-часах	Б
12	Нижняя часть страховочной системы: А. будка Б. беседка В. флигель Г. калитка	Б
13	Обычно тамбур имеется: А. в палатке Б. в рюкзаке В. в байдарке Г. в спальнике	А
14	Спальник, в котором помещается несколько человек: А. спарка Б. запарка В. заварка Г. корка	А
15	Спальник, который нельзя полностью раскрыть: А. кокон Б. купол В. шомпол Г. фантик	А
16	Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения: А. чемодан Б. портфель В. сундук Г. рюкзак	Г
17	Навес, защищающий от солнца и дождя: А. тент Б. мент В. кент Г. бинт	А
18	Чтобы определить стороны света нужен: А. компас Б. флюгер В. топор Г. термометр	А
19	Сосуд, предохраняющий содержимое от охлаждения или нагревания: А. примус Б. камус В. термос Г. тормоз	В
20	Туристы обычно живут: А. в рюкзаках Б. в жорниках В. в палатках Г. в дуплах	В

№	Задание для 2.г.об.	
1	К личному туристскому снаряжению относятся: А. палатка, котлы, топор, пила. Б. спальник, одежда, клмн. В. веревки, карабины, страховочные системы.	Б
2	Бивак – это: А. туристский привал; Б. туристский лагерь; В. туристский перекус.	Б
3	Что такое "нодья"? А. тип туристского судна; Б. тип костра; В. тип носилок;	Б
4	В среднем в сутки в несложном походе по равнине юный турист расходует: А. 1 тыс Ккал.; Б. 3 тыс Ккал.; В. 5 тыс Ккал.;	Б
5	При переправе вброд с шестом ч/з реку с выступающими камнями: А. проходят ниже камней относительно течения реки; Б. перебираются на другой берег, прыгая с камня на камень; В. проходят выше камней относительно течения реки;	А
6	Что такое "грейпвайн"? А. вид трещины в леднике; Б. альпинистский узел; В. элемент одежды;	Б
7	На старте-финише команд обязательно наличие: А. зоны проверки снаряжения; Б. навеса для судей; В. полевой кухни;	А
8	Чем из аптечки можно промыть любую рану? А. йод; Б. гидроперит; В. валерьянка;	Б
9	Сколько природа «хранит» необождённую консервную банку? А. 7 мес.; Б. 7 лет; В. 70 лет; Г. 700 лет;	В
10	Назвать вид соревнований: Прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов. Если участник нарушил порядок прохождения КП или не посетил какой-либо КП, то результат ему не засчитывается. а) по выбору б) по маркированной дистанции в) в заданном направлении	Б
11	Первый шейный позвонок: А. мениск; Б. атлант; В. копчик;	Б
12	Где должна находиться перильная верёвка при спортивном спуске? А. Впереди; Б. За спиной; С. Не имеет значения;	Б
13	Какое количество участников может находиться на перилах при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду? А. сколько угодно; Б. два; В. один;	В
14	Расставьте все горы-шиханы по увеличению высоты: А. Куш-тау; Б. Тра-тау; В. Юрак-тау;	БВА
15	Одним из самых важных навыков, которыми должен обладать каждый путешественник, - умение подавать сигналы о помощи. Назови общепринятые во всём мире.	Три костра
16	Что означает знак LL в международной кодовой таблице сигналов? А. Требуется карты и компас; Б. Все в порядке; В. Не имеем возможности передвигаться;	В
17	Камышовые и тростниковые заросли: А.  Б.  В. 	В
18	Если Вы провалились в болото, нужно: А. не сбрасывать рюкзак, выбираться без резких движений; Б. сбросить рюкзак, принять горизонтальное положение, выбираться, не делая резких движений; В. сбросить рюкзак, резкими прыжками попытаться выпрыгнуть на кочку или тропинку.	Б
19	При обморожении: А. Смазать обмороженную кожу вазелином, кремом или другими жирами. Б. Как можно скорее укутать холодную конечность теплым одеялом или наложить теплоизолирующую повязку из большого количества ваты. В. Растирать обмороженное место снегом или шерстью. Принять теплую ванну или опустить обмороженную конечность в теплую воду.	Б
20	Давящие повязки применяются для: А. Остановки кровотечений; Б. Удержания перевязочного материала на ране. В. Обеспечения неподвижности при переломах.	А

№	Задание в форме теста или вопроса (3 год обучения)	ответ
1.	Расположить мероприятия слётов и соревнований по порядку: А. Проведение соревнований; Б. Проведение консультаций для участников и представителей; В. Разработка, утверждение Положения и Условий соревнований, рассылка.	ВБА
2	Основной документ, регламентирующий проведение слёта или соревнования: А. Список главной судейской коллегии; Б. Положение; В. Смета расходов.	Б
3	Расставить этапы подготовки к походу по порядку их проведения: А. Контрольная проверка снаряжения; Б. Составление графика похода; В. Изучение района похода.	ВБА
4	Где наличие контрольного узла обязательно: А. Проводник (одним концом); Б. Встречный; В. Срединный проводник	А
5	Первый шейный позвонок: А. Мениск; Б. Атлант; В. Копчик.	Б
6	Что означает знак Y в международной кодовой таблице сигналов? А. Здесь возможна посадка; Б. Да; В. Нужен врач, есть тяжелобольные.	Б
7.	«Спуск с самостраховкой». Схватывающий узел из репшнура находится: А. Ниже участника и проталкивается вниз нижней рукой по мере спуска; Б. Выше участника и проталкивается вниз верхней рукой по мере спуска; В. В верхней руке участника и сдвигается вниз верхней рукой по мере спуска.	Б
8.	Если тебя застала в лесу гроза, где ты спрячешься? А. Под высоким одиноким деревом. Б. На поляне, где растёт кустарник; В. В лесу, где множество деревьев.	В
9.	Первое правило поведения, если ты заблудился в лесу: А. Залезть на дерево; Б. Не паниковать, успокоиться; В. Бегать по лесу искать дорогу.	Б
10	Масштаб карты 1:15000, сколько в см. метров? А. 15 м.; Б. 150 м.; В. 1500 м...	Б
11	Симптомы солнечного удара: А. Расстройство дыхания, падение пульса, судорожное сокращение мышц; Б. Головокружение, внезапная тошнота, потемнение в глазах, бледность; В. Ухудшение самочувствие, слабость, разбитость, ощущение сильного жара, покраснение кожи, обильное потоотделение, одышка.	В
12	При движении по болотам необходимо: А. Все вещи упаковать в полиэтилен, лямки рюкзака подтянуть, поясной ремень – крепко пристегнуть; Б. Все вещи упаковать в полиэтилен, лямки рюкзака ослабить, поясной ремень – отстегнуть, обувь привязать к ноге; В. Пристегнуть все ремни рюкзака, обувь привязать к ноге;	Б
13	После спасения пострадавшего провалившегося под лед необходимо: А. Развести костер и дать горячего питья; Б. Быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья; В. Напоить горячим чаем, дать снотворное.	Б
14	Палатка, котлы, топор – это снаряжение: А. Личное; Б. Групповое; В. Специальное.	Б
15	Где могут применяться карабины без муфт? А. Для транспортировки груза; Б. Для организации страховки (самостраховки); В. Для организации промежуточных точек страховки.	А
16	Спальник, рюкзак – это снаряжение: А. Личное; Б. Групповое; В. Специальное.	А
17	Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе. А. Произвольно; Б. 1. Беседочный карабин, 2. Сопровождение, 3. Ус самостраховки; В. 1. Сопровождение, 2. Ус с\с; 3. Беседочный карабин.	В
18	Где должна находиться перильная веревка при спортивном спуске? А. Где угодно; Б. За спиной; В. В грудном карабине.	Б
19	Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на горизонтальном участке? А. Головой вперед; Б. Ногами вперед В. Не важно.	А
20	Чем обязательно должна быть оборудована каска? А. Номером участника; Б. Названием команды; В. Шнуром - каскоулавливателем.	В

Разбалловка оценки практических занятий

1.	Участие в ПВД	1 балл (за каждое)	
2.	Участие в многодневном УТП	1 балл (за каждое)	
3.	Участие в соревнованиях внутри объединения	1 балл (за каждое)	
4.	Вязание узлов на время	Время в баллы	

Методика подсчёта результатов в %

№	ФИО	Участие в учебно-тренировочных походах	Участие в соревнованиях внутри объединения	Участие в городских соревнованиях	Вязание узлов на время	Сумма баллов	% от макс.	В. 81-100 % С. 51-80% Н. менее 50 %
1.								
2.								

№	Задания (Теория 4 год обучения)	Ответ
1.	Расставить разряды и звания в спортивном туризме по порядку возрастания мастерства спортсмена: А. 1; Б. Iю; В. КМС.	Б,А,В
2.	Какое количество участников может находиться на перилах при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду? А. Сколько угодно; Б.- 2; В.-1	В
3.	Расставить этапы подготовки к походу по порядку их проведения: А. контрольная проверка снаряжения; Б. Составление графика похода; В. Изучение района похода.	В,Б,А
4.	Сахара содержится (в граммах): А. в 1 стакане- 270; в 1 ст.л. – 50; в 1 ч.л. – 17; Б. в 1 стакане- 100; в 1 ст.л. – 15; в 1 ч.л. – 5; В. в 1 стакане- 180; в 1 ст.л. – 25; в 1 ч.л. – 10.	В
5.	Закончи фразу: При грозе сяду... А. в непосредственной близости от костра, поджав ноги, на эл/изолирующие предметы снаряжения (рюкзак, коврик, сухая верёвка); Б. подальше от костра, поджав ноги, на эл/изолирующие предметы снаряжения (рюкзак, коврик, сухая верёвка); В. под отдельно стоящим деревом;	Б
6.	Какое озеро в Башкирии ещё называют Банное? А. Аслы-Куль; Б. Кандры-Куль; В.Якты-Куль.	В
7.	При обморожении: А. Смазать обмороженную кожу вазелином, кремом или другими жирами; Б. Как можно скорее укутать холодную конечность теплым одеялом или наложить теплоизолирующую повязку из большого количества ваты; В. Растирать обмороженное место снегом или шерстью. Принять теплую ванну или опустить обмороженную конечность в теплую воду.	Б
8.	Природа долго «хранит» или «переваривает» наш мусор: стекло хранится: А. 10 лет; Б. 100 лет; В. 1000 лет.	В
9.	При пристегивании участника на навесной переправе вначале нужно: А. Встать на самостраховку; Б. Пристегнуться к грузовой веревке; В. Встегнуть в систему сопровождающую веревку.	А
10.	После длительного перехода вы выбрали место для отдыха. Рядом ручей с не очень чистой водой и болотце. Какой водой вы воспользуетесь для приготовления пищи? А. Из болотца; Б. Из специально вырытой ямы рядом с болотцем; В. Из ручья.	Б
11.	Что означает знак LL в международной кодовой таблице сигналов? А. Все в порядке; Б. Требуется карты и компас; В. Не имеем возможности передвигаться.	В

12.	При прохождении переправы по верёвке с перилами какая верёвка является страховочными перилами? А. Нижняя; Б. Сопровождающая; С. Верхняя.	В.
13.	К специальному туристскому снаряжению относятся: А. Спальник, одежда, клмн; Б. Палатка, котлы, пила; В. Веревки, карабины, страховочные системы.	В
14.	Что обозначает топографический знак Ω: А. Мост; Б. Родник; В. Пещера	В
Школа безопасности 4 год обучения		
1.	Участие в соревнованиях внутри объединения	1 балл (за каждое)
2.	Участие в походе выходного дня	1 балл (за каждое)
3.	Участие в многодневном УТП	1 балл (за каждое)
4.	Завязать 3 узла за 60 сек. (8, встречный, австрийский проводник)	2 балла
5.	Участие в городских соревнованиях	1 балл (за каждое)
15.	Min допустимое расстояние от палаток до костра: А. 2 м.; Б. 0,5 м.; В. 5-6 м.	В
16.	На маршруте замыкающим идет: А. Участник маленького роста; Б. Самый слабый участник; В. Сильный, выносливый участник.	В
17.	Каким узлом обеспечивают самостраховку при подъеме и спуске по перилам: А. Стремя; Б. Схватывающий; В. Срединный проводник.	Б
18.	Как следует перемещаться в районе обитания змей: А. Максимально громко; Б. Максимально тихо; В. Мелкими перебежками.	А
19.	Что обозначает точка на карте, в любую сторону от которой спуск, находится внутри последней замкнутой горизонтали бугра или сходящейся горизонтали выступа? А. Седловина; Б. Вершина; В. Дно.	Б.
20.	Самое глубокое озеро РБ: А. Кандры-Куль; Б. Якты-Куль; В. Аслы-Куль.	Б

Практика (ШБ 4 год обучения)

Разбалловка оценки практических занятий

Таблица результатов

№	ФИО	Участие в учебно-тренировочных походах	Участие в соревнованиях внутри объединения	Участие в городских соревнованиях	Вязание узлов на время	Сумма баллов	% от макс.	В. 81-100 % С. 51-80% Н. менее 50 %



прономеровано и скреплено

лист *a*

Директор МБУ ДЮЦ «Юность»

К.А. Багаудинова