

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-
КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Программу разработал:
Мельник-Руснак Сергей Анатольевич,
учитель физической культуры
МБОУ г. Мурманска СОШ № 23

г. Мурманск

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Нормативные локальные акты МБОУ г.Мурманска СОШ №23.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность. Уровень программы: базовый.

Актуальность программы

Всероссийское движение «Школа безопасности» во всех его формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила актуальность данной Программы. Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

Возрастная категория обучающихся по программе от 11 до 17 лет. Срок реализации Программы составляет 4 года (324 часа в год). Общее количество часов по Программе составляет 1296 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа (с перерывом на 10 минут каждые 45 минут).

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы: 1-й год- 12-15чел., 2-й год- 10-12 чел., 3-й год- 10-12 чел., 4-й год- 8-10 чел.

Набор обучающихся в объединение свободный (мальчики и девочки), зачисляются в учебные группы при наличии медицинской справки разрешающей занятия по данному направлению деятельности и письменном согласии от родителей(законных представителей).

Формы реализации программы:

Форма обучения: очная

Форма работы: групповая

Форма обучения и виды занятий: практические занятия, мастер-классы, тестовые занятия, круглые столы.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами туризма.

Задачи Программы

Обучающие:

- 1й год обучения: освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, основы первой помощи.
- 2й год обучения: овладение базовыми знаниями по туристской подготовке, основам выживания в природе, основам первой помощи.
- 3й год обучения: расширение знаний по туристской подготовке по видам туризма: пешеходному, лыжному.

- 4й год обучения: совершенствование знаний по туристской подготовке по видам туризма: пешеходному, лыжному

Развивающие:

- развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;
- развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности,
- повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

Воспитательные:

- воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
- формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Ожидаемые результаты освоения Программы

Программный материал распределен следующим образом:

на 1-м году обучения преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности, основ первой помощи, краеведения, топографии и ориентирования;

2-й год включает в себя базовые знания по туристской подготовке, основы выживания в природе, основ первой помощи, краеведения, топографии и ориентирования;

3-й год посвящён расширению курса туристской подготовки по видам туризма: пешеходному, лыжному.

4-й год посвящён совершенствованию знаний по туристской подготовке по видам туризма: пешеходному, лыжному.

1-й год обучения:

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках первого года обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения, а также основ первой помощи, топографии и ориентирования. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут знать:**

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;
- правила организации питания в походе;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста;
- основы первой помощи.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут уметь:**

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;
- соблюдать гигиену туриста;

- оказывать первую помощь.

2-й год обучения

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 -го года обучения, в программе 2-го года обучения получают базовые знания по туризму, по правилам оказания первой помощи, а также по топографии и ориентированию, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе». Специфика курса туризма и

краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут знать:**

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;
- правила первой помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы;
- основы топографии.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут уметь:**

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;
- оказывать первую помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;
- проводить краеведческую работу;
- работать с компасом, топографическими и спортивными картами.

3-й год обучения

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе 1 и 2-го годов обучения, получают расширенные знания и практические навыки по туризму, по правилам оказания первой помощи, а также по топографии и ориентированию.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут знать:**

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;
- правила первой помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы;
- основы топографии.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут уметь:**

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;
- оказывать первую помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;

- проводить краеведческую работу;
- работать с топографическими и спортивными картами.

4-й год обучения

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе 1,2 и 3- годов обучения, получают расширенные знания и практические навыки по двум видам туризма (пешеходный и лыжный). Элементы видовой подготовки присутствовали в практике занятий в предыдущие годы, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут знать:**

- технику пешеходного туризма;
- технику лыжного туризма.

В результате реализации Программы, обучающиеся **будут уметь:**

- организовывать пешеходный поход;
- организовывать лыжный поход.

Способы определения результативности реализации Программы

Педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

Виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Формы подведения итогов реализации Программы

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в областных, городских первенствах и фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль).

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности. Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения.

Определение результативности работы педагога по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся;
- рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, областных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной Программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план.
1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктаж по Т.Б.	2	2	-	
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	опрос
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8	беседа
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4	опрос
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8	беседа
1.11.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
Всего:		146	22	124	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	опрос
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Практич. работа
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	
Всего:		44	14	30	
3. Краеведение					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	10	2	8	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	12	2	10	
3.3.	Изучение района путешествия.	10	2	8	
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	2	8	
Всего:		42	8	34	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
Всего:		20	6	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	

5.3.	Общая физическая подготовка.	43	1	42	
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
	Всего:	72	4	68	
	Итого за период обучения:	324	54	270	

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

Содержание учебного (тематического плана) 1-й год 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. 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.

1.3. 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. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

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

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, 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.

1.8. 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: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. 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.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. 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, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.11. 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, городских соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт.

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила, копирования карт.

Защита карт 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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные. 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, 10, 3. 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 засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на 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 на Солнце 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 ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, 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. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

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, на 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.н. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району 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, обливание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

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, таблеточные, порошковые, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов 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, работоспособности. 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 о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка;

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.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постоянность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

**Содержание учебного (тематического плана)
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6	опрос
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8	
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия.	10	2	8	опрос
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям.	16	2	14	
1.7.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	зачёт
1.10.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	
	Всего:	105	21	84	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	опрос

2.2	Компас. Работа с компасом	6	1	4	Практич. работа
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4	Способы ориентирования	10	2	8	Практич. работа
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
Всего:		40	11	29	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	10	2	8	
3.2	Изучение района путешествия.	10	-	10	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	8	-	8	
Всего:		28	2	26	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощи					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	3	1	2	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	8	3	5	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5	
Всего:		20	6	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1	1		опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка.	44	-	44	
5.4	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	
Всего:		72	2	70	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде.	9	6	3	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях.	3	3	-	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	25	25	-	зачёт
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	22	4	18	
Всего:		59	38	21	
ИТОГО за период обучения:		324	80	244	

Зачетный поход I категории сложности; степенной поход с ми «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лап гл.) - вне сетки часов.

2й год обучения

Содержание отдельных тем соответствует содержанию программы 2-го года обучения.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма (соответствует теме 1.1)

1.2 Личное и групповое снаряжение (соответствует теме 1.2)

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (соответствует теме 1.3)

Подготовка к походу, путешествию (соответствует теме 1.4)

Подведение итогов туристского путешествия (соответствует теме 1.11)

Обязанности членов туристской группы по должностям (соответствует теме 1.6)

Питание в туристском походе (соответствует теме 1.5) Техника и тактика в туристском походе (соответствует теме 1.7) 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 карты (соответствует теме 2.1)

2.2. Компас. Работа с компасом (соответствует теме 2.2)

2.3. Измерение расстояний (соответствует теме 2.3)

2.4. Способы ориентирования (соответствует теме 2.4)

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (соответствует теме 2.5)

2.6. Соревнования по ориентированию (соответствует теме 2.6)

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (соответствует теме 3.1)

3.2. Изучение района путешествия (соответствует теме 3.2)

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 различных заболеваний (соответствует теме 4.1)

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (соответствует теме 4.2)

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (соответствует теме 4.3)

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (соответствует теме 4.4)

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.2)

5.3. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.3)

5.4. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.4)

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 приемов 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 ведения 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».

**Содержание учебного (тематического плана)
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение. Инструктаж по Т.Б.	7	1	6	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	7	1	6	
1.3.	Питание в туристском походе	8	1	7	опрос
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13	
1.5.	Подведение итогов похода	10	-	10	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	36	2	34	опрос
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору).	18	2	16	
	Всего:	100	8	92	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	16	2	14	
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	
	Всего:	34	6	28	
3. Краеведение					
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	16	-	16	
	Всего:	18	2	16	
4. Первая доврачебная помощь					
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	зачёт
4.2.	Транспортировка пострадавшего.	7	1	6	
	Всего:	12	3	9	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	-	3	
5.2.	Общая физическая подготовка.	30	1	29	

5.3	Специальная физическая подготовка.	37	1	36	
	Всего:	70	2	68	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	5	2	3	
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	1	3	
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	10	1	9	
6.4	Изготовление временных укрытий в летний в зимний период.	14	2	12	
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	9	1	8	
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	4	1	3	опрос
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	24	4	20	
	Всего:	70	12	58	
7. Факультативные занятия					
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	20	По усмотрению руководителя		
	Итого за период обучения:	324	33	291	

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

Содержание учебного (тематического) плана.

3й год обучения

1. Основы туристской подготовки

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, котлов. 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. Заготовки 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 сту-пенек, 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, брам-шкотовый, 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 карты (соответствует теме 2.1)

2.2. Ориентирование в сложных условиях (соответствует теме 2.2)

2.3. Соревнования по ориентированию (соответствует теме 2.3)

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. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (соответствует теме 4.3)

4.2. Транспортировка пострадавшего (соответствует теме 4.3). Мобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.1)

5.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2)

5.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3)

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, ее 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 ее 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: на вес, 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.

**Содержание учебного (тематического плана)
4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1.	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	9	1	8	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7	
1.4	Подведение итогов похода	7	1	6	
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	24	-	24	Зачёт
1.6.	Особенности пешеходного туризма	6	1	5	
1.7.	Снаряжение для пешеходного туризма	6	1	5	опрос
1.8.	Категорирование пешеходного туризма	6	1	5	
1.9.	Страховка и самостраховка в пешем походе.	6	1	5	зачёт
1.10.	Техника передвижения по тропам и дорогам.	6	1	5	
	Всего:	79	9	70	
2. Краеведение					
2.1.	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	9	2	7	
2.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	10	-	10	
	Всего:	19	2	17	
3. Туристская подготовка (лыжный туризм)					
3.1	Особенности лыжного туризма.	8	2	6	беседа
3.2	Снаряжение для лыжного туризма	8	2	6	
3.3	Техника движения по снегу	8	2	6	
3.4	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	8	2	6	опрос
3.5	Страховка и самостраховка в лыжном походе.	8	2	6	
3.6	Особенности питания в лыжном походе.	8	2	6	
	Всего:	48	12	36	
4. Общая и специальная физическая подготовка					
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	опрос
4.2	Общая физическая подготовка.	18	-	18	

4.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48	
	Всего:	69	1	68	
5. Специальная подготовка					
5.1	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	8	-	8	
5.2	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	24	-	24	
5.3	Способы добычи пищи и воды.	13	3	10	
5.4	Соревнований «Школа безопасности».	64	8	56	
	Всего:	109	11	98	
	Итого за период обучения:	324	35	289	

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

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

4й год 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. 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.

1.4. Подведение итогов походов

Практические занятия

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

1.5. 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).

1.6. Особенности пешеходного туризма.

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

Практические занятия: Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

1.7. Снаряжение для пешеходного туризма.

Теория. Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

Практика. Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей.

1.8. Категорирование пешеходного туризма.

Теория. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Практика. Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

1.9. Страховка и само страховка в пешем походе

Теория. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с

альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

1.10. Техника передвижения по тропам и дорогам.

Теория. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. **Практика.** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

2. Краеведение

2.1. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» (соответствует теме 3.1)

2.2. 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. Туристская подготовка (лыжный туризм)

3.1. Особенности лыжного туризма.

Теория. Отличия лыжного туризма от других видов. Возможность 32 организации и проведения лыжных походов по нашей стране. Влияние холодого фактора на организм человека. Особенности в подготовке к лыжному походу.

Практика. Подготовка лыж к эксплуатации. Учебно-тренировочный лыжный выход.

3.2. Снаряжение для лыжного туризма

Теория. Выбор туристских лыж - лыжи «Турист», «Бескид» и др. Различные тросиковые крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника

(устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Практика. Учебно-тренировочный лыжный выход с установкой шатровой палатки «Зима» с разборной печкой.

3.3. Техника движения по снегу.

Теория. Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Техника тропления лыжни, большая и малая «карусель». Техника движения с нартами и санками.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

3.4. Обеспечение безопасности в лыжном походе.

Теория. Обеспечение безопасности в лыжном походе. Основные приемы подъемов, спусков, разворотов и торможений на лыжах с рюкзаком.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по отработке подъемов и спусков на лыжах.

3.5. Страховка и самостраховка в лыжном походе.

Теория. Способы обеспечения страховки при движении на лыжах по тонкому льду. Самостраховка лыжными палками при движении по склону в лыжном походе. Торможение падением на спуске. Самозадержание при падении.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по отработке самостраховки лыжными палками.

3.6. Особенности питания в лыжном походе.

Теория. Увеличение содержания жиров в рационе зимнего похода для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Техника разведения костра на снегу. Топление льда и снега.

Практика. Учебное занятие по разведению костра на костровой сетке.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.2)

4.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.3)

4.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3)

5. Специальная подготовка

5.1. 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 - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего Практические занятия Оработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях Практические занятия Оработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

5.4. 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.

5.5. 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 консультант 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Приемы и методы реализации Программы.

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Дидактические материалы, используемые при реализации Программы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др., а также, компасы, аптечки.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
5. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
6. Варганов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
8. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996. 36
15. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2004.
17. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
18. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
19. Шибяев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
20. Шибяев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996

Для обучающихся

1. Балабанов И. В. Узлы. — М., 1998.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
3. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристовкраеведов. — М., 1998.
8. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996