

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Протокол № 1 от 05.09.2023



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Ю.В. Кондратенков

№ 135 от 05.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»**

**Возраст обучающихся: 8 - 17 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Год разработки: 2022 год**

Составитель программы:  
Корняшик Валерий Иванович,  
педагог дополнительного образования

**Челябинск  
2023 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Школа безопасности»
<b>Ф.И.О., должность, категория</b>	Корняшик Валерий Иванович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;</li> <li>- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</li> <li>- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 5 июля 2023 года);</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»;</li> <li>- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очное
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Базовый
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	8-17 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	4 года
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 05.09.2023

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Учебно-тематический план и содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты.	49
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	50
2.2	Условия реализации программы	52
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	54
2.4	Методические и дидактические материалы	59
2.5	Воспитательный компонент	62
2.6	Список литературы	90
Приложение 1. «Бланки результатов аттестации»		94
Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы»		101

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание программы «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и основ безопасности жизнедеятельности, которые способствуют формированию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Занимаясь по данной программе, обучающиеся закрепляют знания по картографии, экологии, углубляют знания по истории, географии, биологии. Программа популяризирует здоровый и безопасный образ жизни.

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

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

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

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

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

**Новизна** программы в том, что впервые предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

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

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

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Участие в походах формируют творческую самостоятельную личность, расширяют кругозор, воспитывают выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на возраст детей 8-17 лет, возраст, который включает в себя период младшего школьного возраста, младшего и старшего подросткового возраста.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются

нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно-личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Период старшего подросткового возраста наиболее короткий период развития, в котором находятся дети возрастом от 15 до 17 лет. На данном этапе характер ребёнка подвергается качественным изменениям, вызванным активной учебной деятельностью и самообразованием. Находясь в условиях разнообразия спортивных секций, курсов, факультативов, общения с репетиторами и учителями, оказывается на пороге выбора будущей профессии. Основной деятельностью детей данной возрастной группы является приобретение знаний и научных понятий, которые после окончания школы позволят самоопределиться по части дальнейшего жизненного пути.

Программа адресована всем трем возрастным периодам, которые характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот периоды формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** освоение базовых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность человека в условиях, угрожающих жизни, решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях различного характера, личностного развития, а также способной к самопознанию.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

**Предметные:**

- сформировать ряд умений и навыков, необходимых для автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- сформировать ряд умений и навыков, необходимых для выживания при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- сформировать культуру поведения в транспорте, на природе, ответственное отношение к окружающей среде и к своему здоровью;
- обучить навыкам автономного существования в антропогенных условиях;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

**Метапредметные:**

- развивать способности анализировать, наблюдать, делать выводы;
- развивать способности к практической деятельности в нестандартных ситуациях и к саморегуляции.

**Личностные:**

- воспитать культуру поведения, направленную на соблюдение здорового образа жизни и улучшение состояния окружающей среды;
- воспитать умение работать в коллективе.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.

#### Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2
1.2	Воспитательная роль туризма. Профориентация.	2	-	2
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	8	10
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	24	28
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	16	18
1.6	Питание в туристском походе	2	8	10
1.7	Туристские должности в группе	2	4	6
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	16	18
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	8	10
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	8	10
1.11	Туристские слёты и соревнования	2	32	34
		<b>22</b>	<b>124</b>	<b>146</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	4
2.2	Условные знаки	3	4	7
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	4	6
2.4	Компас. Работа с компасом	2	4	6
2.5	Измерение расстояний	1	4	5
2.6	Способы ориентирования	2	4	6
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	8	10
		<b>14</b>	<b>30</b>	<b>44</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	8	10
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	10	12
3.3	Изучение района путешествия	2	8	10
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	8	10
		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>42</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	2	3
4.2	Походная медицинская аптечка	1	2	3
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	6	8
		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
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	1	2	3
5.3	Общая физическая подготовка	1	42	43
5.4	Специальная физическая подготовка	1	24	25
		<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>324</b>

Зачётный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т.д.) - вне сетки часов

## **Содержание программы 1 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 Воспитательная роль туризма**

Значение туристско - краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско - краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа. Профорентация.

#### **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 развёртыванию и свёртыванию 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 огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практические занятия**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание 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-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-х 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-х 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 (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 (дублёры) 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 на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### **Практические занятия**

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

#### **1.11. Туристские слёты и соревнования**

Задачи туристских слётов 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 слётов 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 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, её 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.

Что такое 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 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 минимаршрута, 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, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### **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 населённого пункта.

#### **Практические занятия**

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

#### **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

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.п. 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, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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



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

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

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

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приёмы 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, поражённому 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 Приёмы 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 без аварийного 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): постепенность, 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.

## **Учебно-тематический план 2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Профорientация.	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	8	10
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	8	10
1.5	Подведение итогов туристского похода	2	8	10
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	16	18
1.7	Питание в туристском походе	2	8	10
1.8	Техника и тактика в туристском походе	4	18	22
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	8	10
1.10	Туристские слёты и соревнования	2	8	10
		<b>21</b>	<b>84</b>	<b>105</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	4
2.2	Компас. Работа с компасом.	2	4	6
2.3	Измерение расстояний	1	3	4
2.4	Способы ориентирования	2	8	10
2.5	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	4	6
2.6	Соревнования по ориентированию	2	8	10
		<b>11</b>	<b>29</b>	<b>40</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	8	10
3.2	Изучение района путешествия	-	10	10
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	-	8	8
		<b>2</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	2	3
4.2	Походная медицинская аптечка	1	2	3
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	5	8
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	5	6
		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
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	1	2	3
5.3	Общая физическая подготовка	-	44	44
5.4	Специальная физическая подготовка	-	24	24
		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	3	6	9
6.2	Психологические основы выживания в экстремальных ситуациях	-	3	3
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	5	20	25
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	4	18	22
		<b>18</b>	<b>38</b>	<b>59</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	<b>324</b>

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

### Содержание программы 2 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. Профориентация.

### **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 учётом 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: верёвки 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;
- удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещённость 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 приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию 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 зачётного (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 отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного 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 отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

### **Практические занятия**

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

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

### **1.7. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.8. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

## **1.10. Туристские слёты 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, слёта.

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, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые 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 учётом 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. Приёмы 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. Счёт 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 счёте 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 ручьёв, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой 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 населённым 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.

Жеребьёвка 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 слётов 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 населённого 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 отчётами 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. Учёт 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 приёмы 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, потёртости.

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 партнёром, переноска партнёра 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 вперёд, 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 (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

#### 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 пересечённой 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 подъёмы 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 пересечённой 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, поднимание ног до прямого угла и др.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, с крестным 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 вперёд, 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, моральноволевая 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 населённому 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».

## **Учебно-тематический план 3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Профорientация. Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	6	7
1.3	Питание в туристском походе	1	7	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	1	13	14
1.5	Подведение итогов похода	-	10	10
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	34	36
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	2	16	18
		<b>9</b>	<b>92</b>	<b>101</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	7	10
2.2	Ориентирование в сложных условиях	2	4	6
2.3	Соревнования по ориентированию	1	3	4
		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	-	2
3.2	Общественно полезная работа в путешествии,	-	16	16

	охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.			
		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>4. Первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	3	5
4.2	Транспортировка пострадавшего	1	6	7
		<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3
5.2	Общая физическая подготовка	1	29	30
5.3	Специальная физическая подготовка	1	36	37
		<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70</b>
<b>6. Специальная подготовка</b>				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	3	5
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	1	3	4
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	1	8	9
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	12	14
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1	8	9
6.6	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1	8	9
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	4	20	24
		<b>12</b>	<b>57</b>	<b>69</b>
<b>7. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	<b>20</b>	По усмотрению руководителя	
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>35</b>	<b>289</b>	<b>324</b>

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

### Содержание программы 3-й года обучения

#### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

##### 1.1. Профорientация. 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. 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.

## **Учебно - тематический план 4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Нормативные документы по туризму. Профориентация.	1	-	1
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	1	8	9
1.3	Подготовка к походу, путешествию	-	8	8
1.4	Подведение итогов туристского похода	-	7	7
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	-	24	24
1.6	Движение в ночное время	1	16	17
1.7	Топографическая съёмка, корректировка карты	2	8	10
		<b>5</b>	<b>71</b>	<b>76</b>
<b>2. Краеведение</b>				
2.1	Всероссийское туристско - краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	-	2
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	2	12	14
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Выявление районов нарушения экологического равновесия.	-	10	10
		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3
3.2	Общая физическая подготовка	-	18	18
3.3	Специальная физическая подготовка	-	48	48
		<b>1</b>	<b>68</b>	<b>69</b>

<b>4. Специальная подготовка</b>				
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	3	6	9
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	-	8	8
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	-	24	24
4.4	Способы добычи пищи и воды	3	10	13
4.5	Соревнований «Школа безопасности»	8	56	64
		<b>15</b>	<b>98</b>	<b>113</b>
<b>5. Факультативные занятия</b>				
	Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.	40	По усмотрению руководителя	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>65</b>	<b>259</b>	<b>324</b>

## Содержание программы 4-й 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.

Проориентация.

#### 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 самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

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

## **2. Краеведение**

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

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

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

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой.

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

##### **Практические занятия**

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

#### **Практические занятия**

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

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

##### **Практические занятия**

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

#### **3.2. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### **3.3. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с

фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

#### **4. Специальная подготовка**

##### **4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций**

Назначение и задачи РСЧС:

- осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;
- обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

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

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

##### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

**Практические занятия**

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

##### **4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях**

**Практические занятия**

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

#### **4.4. Способы добычи пищи и воды**

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

#### **Практические занятия**

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

#### **4.5. Соревнования «Школа безопасности»**

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

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

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

#### **Практические занятия**

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



## **1.4 Планируемые результаты.**

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

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

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

### **Предметные:**

- обретение умений и навыков, необходимых для автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- обретение умений и навыков, необходимых для выживания при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- обладание культурой поведения в транспорте, на природе, ответственное отношение к окружающей среде и к своему здоровью;
- овладение навыкам автономного существования в антропогенных условиях;
- обладание сознательным и ответственным отношением к вопросам личной и общественной безопасности.

### **Метапредметные:**

- развитие способности анализировать, наблюдать, делать выводы;
- развитие способности к практической деятельности в нестандартных ситуациях и к саморегуляции.

### **Личностные:**

- овладение культурой поведения, направленной на соблюдение здорового образа жизни и улучшение состояния окружающей среды;
- овладение умением работать в коллективе.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

#### Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

Группы по годам обучения:		2 год	1 год		
1	Продолжительность освоения программы	4 года			
2	Начало освоения программы	01.09.2022	01.09.2023		
3	Окончание освоения программы	31.05.2026	31.05.2027		
4	Входной (вводный) мониторинг	02.09.22-01.10.22	04.09.23-02.10.23		
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание			
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: воскресенье; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2023 – 2024 учебный год: 4 ноября — День народного единства; 1- 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество. Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.			
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы зимние: 29.12. 2023 – 14.01 2024 г. Каникулы летние: 01.06.2024 – 31.08.2024 г.			
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года			
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	25-29.05.2023 24-28.05.2024 23 -27.05.2025 15 -19.05.2026	24-28.05.2024 23 -27.05.2025 15 -19.05.2026 15 -19.05.2027		
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	29.05-1.06 2026	22-26. 05. 2027 г.		

**Приложения**  
**к программе «Школа безопасности»**

**Приложение**  
к календарному учебному графику

Расписание занятий в 2023/2024 учебном году

Объединения: «Школа безопасности»  
Педагог: Корняшик Валерий Иванович

Место проведения занятия: МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска», Свердловский пр., 24

Номер группы	Год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1 группа	2	16:30-19:30		16:30-19:30			10:00-13:00
Итого часов		3		3			3

## **2.2. Условия реализации программы.**

**Организация учебно-тренировочного процесса** по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностных 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы** – учащиеся 2 – 9 классов. Программа предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов

объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

**Срок реализации программы** - 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

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

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

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

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся. Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами программы «Школа безопасности».

Виды аттестации и сроки проведения:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Школа безопасности». Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблицах «Результаты работы по программе», «Аттестация по итогам реализации программы «Школа безопасности» в соответствии с содержанием программы.

#### Результаты работы по программе:

1 год обучения	2 год обучения
<b>Теоретические знания проверяются по</b> тестам на темы программы: - виды туризма - безопасность при проведении путешествий - техника безопасности в помещении - масштаб карты - топографические знаки - способы ориентирования без компаса - вопросы по организации похода - оказание 1-й доврачебной помощи - несколько географических понятий Южного Урала - врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой	<b>Теоретические знания проверяются по</b> вопросникам по следующим разделам: -маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися -работа с компасом и без него -материальное обеспечение похода -препятствия походов и способы их преодоления -знание рельефа и задания по карте связанные с ним - вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов - техника безопасности и оказание первой помощи
<b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях	<b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях

<p>группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 80% учащихся</p> <p>Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).</p>	<p>группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы.</p> <p>Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)</p>
<p><b>Практическая работа группы в течение года</b></p> <p>Отчет об однодневном (многодневном) походе группы (педагог с помощью учащихся)</p>	<p><b>Практическая работа группы в течение года</b></p> <p>Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога</p>
<p><b>Практика во время аттестационных испытаний</b></p> <p>- взятие азимута</p> <p>- знание 3-х узлов,</p>	<p><b>Практика во время аттестационных испытаний</b></p> <p>взятие азимута,</p> <p>вязка 3-х узлов по нормативам</p>
<p><b>Физические нормативы</b></p> <p>– бег 1000 метров, бег 100 метров</p> <p>- отжимание от пола (кол-во раз) – не ниже 15</p> <p>- подтягивание (кол-во раз) – не ниже 6</p> <p>- пресс за минуту</p>	<p><b>Физические нормативы</b> – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)</p>
<p><b>Поход</b> – совершение похода 1-2 степени сложности в течение года и летом</p> <p>В течение года не менее 2-х однодневных походов выходного дня</p>	<p><b>Поход</b>- совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере</p> <p>В течение года не менее одного похода на 2-3 дня</p>
<p><b>Соревнования</b></p> <p>Участие в соревнованиях не менее 50% группы.</p>	<p><b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза</p>
<p><b>Выполнение разрядов</b> – звание Юный турист России, 3 (2) юношеский по спортивным походам.</p> <p><i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом</i></p>	<p><b>Выполнение разрядов</b> – Звание Турист России, по спортивным походам 1-2 юношеские, возможно до 3 взрослого</p> <p>По спортивному туризму 1-3 юношеские (не менее 2/3 группы)</p> <p><i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i></p>
<p><b>Сохранение контингента</b></p> <p>Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 30% с начала учебного года</p>	<p><b>Сохранение контингента</b></p> <p>Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года</p>
<p><b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):</p> <p>- участие в родительских собраниях (не менее 50% родителей)</p> <p>- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 75% родителей)</p>	<p><b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы:</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):</p> <p>- участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей)</p> <p>- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)</p>

3 -4 год обучения

<p><b>Теоретические знания проверяются по</b> вопросникам по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-маршрутные документы и знание инструкции о проведении походов с учащимися</li> <li>-работа с компасом и без него</li> <li>-материальное обеспечение похода</li> <li>-препятствия походов и способы их преодоления</li> <li>-знание рельефа и задания по карте связанные с ним</li> <li>- вопросы, связанные с соревнованиями юных туристов</li> <li>- техника безопасности и оказание первой помощи</li> </ul>	<p><b>Поход</b>- совершение зачетного похода 3 степени или 1 категории сложности /летом, вне сетки часов/, возможно в туристском лагере В течение года не менее одного похода на 2-3 дня</p>
<p><b>Коллективная, творческая деятельность и социальная активность</b> (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы): Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – 100% учащихся группы. Выпустить газету группы (не менее 75% учащихся)</p>	<p><b>Соревнования</b> – участие в соревнованиях муниципального уровня /районных или городских/ 2-х видов: спортивного туризма и ориентирования в течение года 1-2 раза</p> <p><b>Выполнение разрядов</b> – Звание Турист России, по спортивным походам до 3 взрослого По спортивному туризму 3, 2 спортивные (не менее 2/3 группы) <i>Оформление разрядов для обучающихся производится педагогом.</i></p>
<p><b>Практическая работа группы в течение года</b> Отчет о степенном (категорийном) итоговом походе выпускают учащиеся с помощью педагога</p>	<p><b>Сохранение контингента</b> Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года</p>
<p><b>Практика во время аттестационных испытаний</b> взятие азимута, вязка 7 узлов по нормативам</p>	<p><b>Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы:</b> (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в родительских собраниях (не менее 75% родителей)</li> <li>- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 90% родителей)</li> </ul>
<p><b>Физические нормативы</b> – бег 1 километр, отжимание от пола (кол-во раз), подтягивание (кол-во раз) – согласно нормативам общеобразовательной школы (на оценку не ниже - отлично)</p>	

Система отслеживания результатов обучения по данной программе обозначена следующими задачами:

- проверка уровня теоретических знаний и практических навыков учащихся;
- мониторинг динамики роста интеллектуального, творческого, культурологического, специализированного уровня учащихся;
- проверка качества обучения, предоставляемого учащимся педагогом учебной



группы.

**Показатели системы отслеживания результатов:**

Разделы	Количественные характеристики	Качественные характеристики	Результат
Основы туризма	Участие в УТП в течение учебного года в каникулярное время	Выполнение должностных обязанностей	Письменные отчеты о походах произвольной формы
Топография и ориентирование	Участие в соревнованиях: конкурс топографов, конкурс ориентировщиков	Призовые места	Грамоты, дипломы
Краеведение	Участие в экскурсиях, посещение музеев и экспозиций	Выполнение краеведческих заданий	Фотоотчеты, рефераты, доклады по краеведению
ОФП	Ежемесячный тренировочный процесс	Повышение выносливости, силы, ловкости	Нормативные показатели
Коллективные и творческие дела	Участие в мероприятиях: праздники, концерты, выставки и т.д.	Выступления на аудиторию	Газета группы, летопись

По окончании изучения каждого раздела Программы проводятся зачетные мероприятия в следующих формах:

- Тестовые задания: в билете 5 заданий (4 вопроса теоретических и 1 практический), практика завязывания туристских узлов, и определения туристских обозначение на топографической карте;

- Зачетные походы: (степенной или категоричный) - выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков, если проживание группы происходит в одном месте, без совершения передвижений - оформляется как поход;

- Участие в туристских соревнованиях: под конец годового периода обучение рассматривается занятием учащихся в выступлениях на соревнованиях по спортивному туризму, и их результативность;

- Сдача техники и временных контрольных нормативов прохождения тех или иных туристских препятствий;

- Участие в Соревнованиях по спортивному туризму, «Зарница – Школа безопасности».

**Аттестация по итогам реализации программы «Школа безопасности»**

Форма аттестации	Периодичность	Цель проведения	Формы проведения	Формы оценивания	Форма фиксации результатов
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача контрольных упражнений	Баллы	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке» (приложение №

					1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Устный опрос, участие в соревнованиях, сдача нормативов.	Баллы, места	Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке» (приложение № 1.3), протоколы соревнований.
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия и учебного года	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	Тестовые задания, зачетные походы	Баллы, отчет о походе	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации промежуточных результатов (приложение № 1.4)
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Итоговый экзамен	Зачет	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов» (Приложение 1.2) Бланк фиксации итоговых результатов (приложение № 1.5)

## 2.4. Методические и дидактические материалы.

### Методическое обеспечение программы (1 год обучения)

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

физическая подготовка	местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Лекции по лыжной подготовке и т.д. Учебно-тренировочные занятия	соревнований, Ведение дневников самоконтроля	формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма
-----------------------	---	--	---

**Методическое обеспечение программы  
(2 год обучения)**

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Лекции с элементами беседы. Практические занятия в помещении и на местности, походы выходного дня. Просмотр учебных фильмов, презентаций, фотоматериалов	Тестирование, минисостязания, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс презентаций, конкурс "Собери рюкзак", тест "Северюг", конкурс вязки узлов, тест "Гори, гори ясно"	Видеофильмы, фотографии, личное/ групповое снаряжение, специальное снаряжение, карточки с заданиями, репшнуры, макеты костров, снаряжение для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.
Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования, изготовление топографических игр, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, тесты Моргуновой Т.В., призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические

<p>Краеведение</p>	<p>Лекции, беседы. Экскурсии, встречи с краеведами, старожилами города, создание презентаций, кроссвордов по истории города, знаменитым землякам и др. темам. Просмотр фильмов о городе. Краеведческая игра "Городок есть на Волге старинный", викторина "Их именами славен край". Участие в соревнованиях по краеведческому ориентированию</p>	<p>Создание экскурсии по одному из исторических или архитектурных объектов, тестирование. Конкурс фотографий "Старина и святыни города Романова - Борисоглебска"</p>	<p>Лекционный материал, мультимедиа-проектор Фотографии, историко краеведческая литература, журнал "Романов - Борисоглебская старина"</p>
<p>Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</p>	<p>Лекции с элементами беседы, демонстрация, практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты</p>	<p>Тестирование, самоконтроль. Игра "Приходи к нему лечиться"</p>	<p>Походная аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для соревнований по туризму, памятка "Обязанности санитара в походе"</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>Тестирование, Результаты соревнований, Ведение дневников самоконтроля</p>	<p>Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма</p>

## **2.5. Воспитательный компонент.**

Воспитание представляет собой целенаправленный и планомерный процесс по формированию и развитию личности человека в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе.

**Цель:** воспитание гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности учащегося, способной к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; привитие ему нравственных принципов на основе изучения культурно-исторических, патриотических традиций семьи, учреждения, России.

### **Задачи:**

- способствовать приобретению опыта осуществления социально значимых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия;
- воспитывать чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к истории России;
- развивать навыки самоопределения и самореализации;
- организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями и или законными представителями, направленную на решение проблем личностного развития обучающихся;
- формировать и развивать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения; формирование и развитие творческих способностей;
- способствовать ранней профессиональной ориентации.

### **Формы и методы воспитания.**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на выбор таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формы воспитательной работы, используемые при реализации воспитательного компонента в программе:

- Учебное занятие. Основная форма воспитания и обучения, в ходе которого, в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

- Практические занятия. Тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и др. Способствуют

усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

- Проекты. Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

- Коллективные игры. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

- Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

- Социальные проекты. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности. Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России.

Технологии и методы организации воспитательной деятельности в рамках программы:

- методы формирования сознания (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, метод примера);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций);

- методы стимулирования поведения (соревнование, поощрение);

- методы контроля, самоконтроля и самооценки (наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности).

#### **Условия воспитания.**

Условия воспитания – это внешняя объективная среда (обстановка, обстоятельства места, времени и действия, общественный строй и пр.), а также внешние субъективно сконструированные педагогом обстоятельства, которые существенно влияют на протекание организуемого педагогического процесса.

Условия для организации воспитательного процесса в программе создаются через работу с коллективом, индивидуальную работу с обучающимися и работу с родителями обучающихся или их законными представителями.

Работа с детским объединением:

- инициирование, мотивация и поддержка участия детского объединения в общеучрежденческих ключевых делах (портфолио обучающихся, награждение активных обучающихся по итогам мероприятий и учебного года и др.);

- осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе мероприятия (подбор необходимого материала, совместное составление инструкций, планов работы, проектов и др.);

- поддержка детских инициатив и их педагогическое сопровождение (обучающиеся являются инициаторами различных мероприятий, педагог направляет, корректирует и поддерживает);

- организация и проведение с обучающимися их родителями совместных дел различных направленностей (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, героико-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной и др. направленности), позволяющих вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них (семейные праздники, конкурсы, игры, соревнования, квесты и др.);

- установление и упрочение доверительных отношений с обучающимися детского объединения (поддержка, помощь, собственный пример, искренность, сочувствие и др.);

- сплочение детского коллектива посредством игр и тренингов на сплочение и командообразование;

- развитие организаторских, лидерских качеств, умений и навыков посредством профессиональных проб, социальных практик и мастерклассов;

- мотивация исполнения существующих и выработка совместно с обучающимися новых правил коллектива, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать.

Индивидуальная работа с обучающимися:

- изучение особенностей личностного развития обучающихся детского объединения через наблюдение за их поведением в повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;

- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с ребятами, выбор профессии, и т.п.);

- мотивация ребенка на участие в жизни детского объединения, учреждения (посредством поощрения, доверительных бесед, отдельных поручений и др.);

- мотивация обучающихся на участие в конкурсных мероприятиях (методом поощрения, личным примером и др.);

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в детском объединении.

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом;



- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания;
- создание и организация работы родительских комитетов детских объединений, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей, обучающихся к организации и проведению дел детского объединения;
- организация на базе детского объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения, как института обучения и воспитания.

**Ценностно-целевую основу воспитания детей** при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации для программы туристско-краеведческой направленности: ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия РФ, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

#### **Анализ результатов.**

Дополнительное образование обеспечивает ребенку возможность максимально реализовать себя, личностно и профессионально самоопределиться. Результаты обучения в дополнительном образовании доступны, привлекательны, реальны, что позитивно сказывается на развитии личности ребенка, стимулирует его творчество и усиливает воспитательный эффект.

Результативность реализации программы в части воспитания определяются через:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

- самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети, таким образом, получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Организация воспитательного процесса основывается на **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;

- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;

- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

- принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и воспитанников как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

- принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

**План воспитательной работы** в объединение структурирован по каждому году обучения отдельно, по модулям, с указанием основных задач, которые решаются при реализации мероприятий плана воспитательной работы в объединение.

План воспитательной работы включает следующие модули: «Учебное занятие», «Походы, экскурсии», «Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы», «Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)», «Работа с родителями», «Наставничество», «Самоопределение (профориентация)», «Профилактика».

### План воспитательной работы на 1 год обучения

<b>Модуль: Учебное занятие</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Школа безопасности» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
<b>1</b>	Учебные занятия раздела «Основы туристской подготовки»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>2</b>	Учебные занятия раздела «Топография и ориентирование»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>3</b>	Учебные занятия раздела «Краеведение»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>4</b>	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>5</b>	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>Модуль: Походы, экскурсии</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
<b>1</b>	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Пешеходный поход	Сентябрь
<b>2</b>	Поход выходного дня в район городского бора, «Тропа сказок»	Пешеходный поход	Октябрь
<b>3</b>	Поход выходного дня в	Пешеходный поход	Ноябрь

	район городского бора «Изумрудный карьер»		
4	Экскурсия «новогодняя елка»	Площадь Революции	Декабрь
5	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Лыжный поход	Январь
6	Экскурсия в «Краеведческий музей»	Экскурсия в музей	Февраль
7	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Лыжный поход	Март
8	Экскурсия «Национальный парк «Таганай»»	Экскурсия	Апрель
9	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Пешеходный поход	Май
10	Итоговый поход, сплав по река Ай (1 степень сложности)	Водный поход	Июнь - июль

**Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы**

**Задачи:** Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Летний слёт юных туристов г. Челябинска	Слет-соревнование	Сентябрь
2	Тренировочные выходы	Практическое занятие по отработке туристских навыков	В течение учебного года
3	Слет кружковцев	Слет-соревнование	Октябрь-ноябрь
4	Муниципальный этап областной конференции «Отечество»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Ноябрь
5	Городской конкурс «Юный путешественник»	Составление и разработка туристического маршрута в рамках конкурса	Декабрь
6	Городской сбор детского туристско-краеведческого актива «Из дальних странствий возвратись...»	Участие в конкурсах городского сбора	Декабрь
7	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – лыжной среди обучающихся	Соревнование	Январь

	образовательных организаций		
8	Городская интернет-викторина «Тропой знаний»	Интернет-викторина	Февраль
9	Зимний слет юных туристов города Челябинска	Слет-соревнование	Февраль-март
10	Городская конференция «Юный исследователь»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Март
11	Первенство города Челябинска по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций	Соревнования	Март
12	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – пешеходной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Апрель
13	Городская краеведческая игра «Знай и люби Челябинск»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках игры	Апрель
14	Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	Май
15	Участие в соревнованиях по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Май
16	Первенство МБУДО «СЮТур г. Челябинска» по спортивному туризму на дистанции – пешеходной	Соревнование	Май - июнь
<b>Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)</b>			
<b>Задачи:</b> Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Давайте знакомиться»	Игровая программа для обучающихся	Сентябрь

2	Всемирный день туризма	Соревнования	Сентябрь
3	Всероссийская акция по сбору макулатуры «Бум Батл»	Акция	Сентябрь-ноябрь
4	Международный день пожилых людей	беседа	Октябрь
5	«День народного единства»	беседа	Ноябрь
6	День матери	Круглый стол	Ноябрь
7	Новогодний праздник	Поход выходного дня к ёлке – площадь революции	Декабрь
8	«Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!»	Акция	Январь
9	День защитника отечества	Вечер вопросов и ответов	Февраль
10	Международный женский день	Круглый стол	Март
11	Всемирный день здоровья	Поход выходного дня	Апрель
12	День авиации и космонавтики	Просмотр фильма	Апрель
13	Праздник весны и труда	Поход выходного дня	Май
14	День Победы	Встречи с интересными людьми, Соревнования	Май
15	Международный день защиты детей	Поход выходного дня	Июнь
16	День России	Викторина, Поход выходного дня	Июнь

#### **Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь
2	Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей	Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций	В течение года

3	Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы	Мероприятия по календарному плану	В течение года
4	Индивидуальная консультация	Беседа	В течение года
5	«Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»	Родительское собрание	Май-июнь
<b>Модуль: Наставничество</b>			
<b>Задачи:</b> Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)	Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий	В течение года
2	Педагог-обучающийся (учитель-ученик)	Привлечение к организации и проведению мероприятий	В течение года
<b>Модуль: Самоопределение (профориентация)</b>			
<b>Задачи:</b> Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Профессия – «Есть такая профессия – Родину защищать»	Презентация, беседа	Ноябрь
2	Встреча со специалистами, интересными людьми	Встреча и беседа с военнослужащими и ветеранами принимавших участие в БД, а также работающими в МЧС	Апрель-май
3	Фильм «Офицеры», «Несокрушимый»	Просмотр фильмов, видеороликов	Май
4	День открытых дверей в ЮУрГУ. Посещение военной кафедры.	Экскурсия	Апрель
<b>Модуль: Профилактика</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Акция «Образование всем детям!»	День открытых дверей	Сентябрь

2	Акция «Осенние каникулы»	Экскурсия в парк Гагарина	Октябрь-ноябрь
3	Акция «Я и закон!»	Беседа	Ноябрь
4	Акция «Защита»	Беседа	Ноябрь
5	Акция «Осторожно, тонкий лёд!»	Лекция, практическое занятие	Ноябрь-декабрь
6	Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)	Круглый стол	Январь
7	Акция «Дети улиц»	Презентация	Февраль
8	Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)	Экскурсия по городу	Март
9	Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	Соревнования	Апрель
10	Акция «Безопасные окна»	Беседа	Май
11	Акция «Внимание дети!»	Практическое занятие	Май-июнь
12	Акция «Подросток»	Лекция, просмотр видеороликов	Июнь-август
13	Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации	Беседа	В течение учебного года
14	Детский травматизм	Лекция, презентация	В течение учебного года
15	«Правила движения и нормы поведения!»	Вечер вопросов и ответов	В течение учебного года

### План воспитательной работы на 2 год обучения

<b>Модуль: Учебное занятие</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Школа безопасности» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Учебные занятия раздела «Основы туристской подготовки»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
2	Учебные занятия раздела «Топография и ориентирование»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
3	Учебные занятия раздела «Краеведение»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
5	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе



6	Специальная подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
<b>Модуль: Походы, экскурсии</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Пешеходный поход	Сентябрь
2	Поход выходного дня в район городского бора, «Экологическая тропа»	Пешеходный поход	Октябрь
3	Поход выходного дня в район городского бора «Изумрудный карьер»	Пешеходный поход	Ноябрь
4	Экскурсия «новогодняя елка»	Площадь Революции	Декабрь
5	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Лыжный поход	Январь
6	Экскурсия в «Краеведческий музей»	Экскурсия в музей	Февраль
7	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Лыжный поход	Март
8	Экскурсия «Национальный парк «Таганай»»	Экскурсия	Апрель
9	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Пешеходный поход	Май
10	Итоговый поход, сплав по река Юрюзань (3 степень сложности)	Водный поход	Июнь - июль
<b>Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы</b>			
<b>Задачи:</b> Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Летний слёт юных туристов г. Челябинска	Слет-соревнование	Сентябрь
2	Тренировочные выходы	Практическое занятие по отработке туристских навыков	В течение учебного года

<b>3</b>	Слет кружковцев	Слет-соревнование	Октябрь-ноябрь
<b>4</b>	Муниципальный этап областной конференции «Отечество»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Ноябрь
<b>5</b>	Городской конкурс «Юный путешественник»	Составление и разработка туристического маршрута в рамках конкурса	Декабрь
<b>6</b>	Городской сбор детского туристско-краеведческого актива «Из дальних странствий возвратись...»	Участие в конкурсах городского сбора	Декабрь
<b>7</b>	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – лыжной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Январь
<b>8</b>	Городская интернет-викторина «Тропой знаний»	Интернет-викторина	Февраль
<b>9</b>	Зимний слет юных туристов города Челябинска	Слет-соревнование	Февраль-март
<b>10</b>	Городская конференция «Юный исследователь»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Март
<b>11</b>	Первенство города Челябинска по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций	Соревнования	Март
<b>12</b>	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – пешеходной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Апрель
<b>13</b>	Городская краеведческая игра «Знай и люби Челябинск»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках игры	Апрель
<b>14</b>	Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	Май
<b>15</b>	Участие в соревнованиях по	Соревнование	Май

	ориентированию среди обучающихся образовательных организаций «Российский азимут»		
16	Первенство МБУДО «СЮТур г. Челябинска» по спортивному туризму на дистанции – пешеходной	Соревнование	Май - июнь

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Давайте знакомиться»	Игровая программа для обучающихся	Сентябрь
2	Всемирный день туризма	Соревнования	Сентябрь
3	Всероссийская акция по сбору макулатуры «Бум Батл»	Акция	Сентябрь-ноябрь
4	Международный день пожилых людей	беседа	Октябрь
5	«День народного единства»	Поход выходного дня	Ноябрь
6	День матери	Круглый стол – поздравление Мам	Ноябрь
7	Новогодний праздник	Поход выходного дня к ёлке – площадь революции	Декабрь
8	«Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!»	Акция	Январь
9	День защитника отечества	Вечер вопросов и ответов	Февраль
10	Международный женский день	Круглый стол	Март
11	Всемирный день здоровья	Поход выходного дня	Апрель
12	День авиации и космонавтики	Просмотр фильма	Апрель
13	Праздник весны и труда	Поход выходного дня	Май
14	День Победы	Встречи с интересными людьми, Поход выходного дня	Май
15	Международный день защиты детей	Поход выходного дня в парк имени Гагарина	Июнь
16	День России	Викторина, Поход выходного дня	Июнь

**Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с

родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь
2	Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей	Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций	В течение года
3	Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы	Мероприятия по календарному плану	В течение года
4	Индивидуальная консультация	Беседа	В течение года
5	«Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»	Родительское собрание	Май-июнь

#### **Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)	Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий	В течение года
2	Педагог-обучающийся (учитель-ученик)	Привлечение к организации и проведению мероприятий	В течение года

#### **Модуль: Самоопределение (профориентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Профессия – «Учитель»	Презентация, беседа	Сентябрь
2	Встреча с интересными	Встреча и беседа за	Октябрь

	учителями	круглым столом	
3	Фильм «Приключения Электроника»	Просмотр фильмов, видеороликов	Октябрь
4	День открытых дверей в ЧелГУ.	Экскурсия	Апрель
<b>Модуль: Профилактика</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Акция «Образование всем детям!»	День открытых дверей	Сентябрь
2	Акция «Осенние каникулы»	Экскурсия в парк Гагарина	Октябрь-ноябрь
3	Акция «Я и закон!»	Беседа	Ноябрь
4	Акция «Защита»	Беседа	Ноябрь
5	Акция «Осторожно, тонкий лёд!»	Лекция, практическое занятие	Ноябрь-декабрь
6	Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)	Круглый стол	Январь
7	Акция «Дети улиц»	Беседа	Февраль
8	Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)	Экскурсия по городу	Март
9	Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	Соревнования	Апрель
10	Акция «Безопасные окна»	Беседа	Май
11	Акция «Внимание дети!»	Лекция, просмотр видеороликов	Май-июнь
12	Акция «Подросток»	Лекция, просмотр видеороликов, круглый стол	Июнь-август
13	Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации	Беседа	В течение учебного года
14	Детский травматизм	Лекция, презентация	В течение учебного года
15	«Правила движения и нормы поведения!»	Лекция, практическое занятие	В течение учебного года

### План воспитательной работы на 3 год обучения

<b>Модуль: Учебное занятие</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Школа безопасности» для развития познавательного интереса обучающихся, создания			

ситуаций успеха, развития наставничества.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Учебные занятия раздела «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
2	Учебные занятия раздела «Топография и ориентирование»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
3	Учебные занятия раздела «Краеведение»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
4	Первая доврачебная помощь	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
5	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
6	Специальная подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
7	Факультативные занятия	Теоретические и практические занятия	По усмотрению руководителя
<b>Модуль: Походы, экскурсии</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Пешеходный поход	Сентябрь
2	Поход выходного дня, «гора Крылья дракона», район п.Слюдорудник	Пешеходный поход	Октябрь
3	Поход выходного дня в район городского бора «Изумрудный карьер»	Пешеходный поход	Ноябрь
4	Экскурсия «новогодняя елка»	Площадь Революции	Декабрь
5	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Лыжный поход	Январь
6	Экскурсия в «Краеведческий музей»	Экскурсия в музей	Февраль
7	Поход выходного дня в	Лыжный поход	Март

	район городского бора «Голубой карьер»		
8	Экскурсия «Национальный парк «Таганай»»	Экскурсия	Апрель
9	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Пешеходный поход	Май
10	Итоговый поход, сплав по река Белая (3 степень сложности)	Водный поход	Июнь - июль

**Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы**  
**Задачи:** Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Летний слёт юных туристов г. Челябинска	Слет-соревнование	Сентябрь
2	Тренировочные выходы	Практическое занятие по отработке туристских навыков	В течение учебного года
3	Слет кружковцев	Слет-соревнование	Октябрь-ноябрь
4	Муниципальный этап областной конференции «Отечество»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Ноябрь
5	Городской конкурс «Юный путешественник»	Составление и разработка туристического маршрута в рамках конкурса	Декабрь
6	Городской сбор детского туристско-краеведческого актива «Из дальних странствий возвратись...»	Участие в конкурсах городского сбора	Декабрь
7	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – лыжной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Январь
8	Городская интернет-викторина «Тропой знаний»	Интернет-викторина	Февраль
9	Зимний слет юных туристов города Челябинска	Слет-соревнование	Февраль-март
10	Городская конференция «Юный исследователь»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках	Март

		конференции	
11	Первенство города Челябинска по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций	Соревнования	Март
12	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – пешеходной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Апрель
13	Городская краеведческая игра «Знай и люби Челябинск»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках игры	Апрель
14	Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	Май
15	Участие в соревнованиях по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций «Российский азимут»	Соревнование	Май
16	Первенство МБУДО «СЮТур г. Челябинска» по спортивному туризму на дистанции – пешеходной	Соревнование	Май - июнь

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Давайте знакомиться»	Игровая программа для обучающихся	Сентябрь
2	Всемирный день туризма	Соревнования	Сентябрь
3	Всероссийская акция по сбору макулатуры «Бум Батл», «Дадим бумаге вторую жизнь»	Акция	Сентябрь-ноябрь
4	Международный день пожилых людей	беседа	Октябрь
5	«День народного единства»	Поход выходного дня	Ноябрь



6	День матери	Круглый стол – поздравление Мам	Ноябрь
7	Новогодний праздник	Круглый стол, Поход выходного дня к ёлке – площадь революции	Декабрь
8	«Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!»	Акция	Январь
9	День защитника отечества	Вечер вопросов и ответов	Февраль
10	Международный женский день	Круглый стол	Март
11	Всемирный день здоровья	Поход выходного дня	Апрель
12	День авиации и космонавтики	Просмотр фильма	Апрель
13	Праздник весны и труда	Поход выходного дня	Май
14	День Победы	Встречи с интересными людьми, Поход выходного дня	Май
15	Международный день защиты детей	Поход выходного дня в парк имени Гагарина	Июнь
16	День России	Викторина, Поход выходного дня	Июнь

#### **Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь
2	Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей	Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций	В течение года
3	Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы	Мероприятия по календарному плану	В течение года
4	Индивидуальная консультация	Беседа	В течение года
5	«Итоги учебного года,	Родительское собрание	Май-июнь

	летняя оздоровительная кампания »		
<b>Модуль: Наставничество</b>			
<b>Задачи:</b> Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)	Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий	В течение года
2	Педагог-обучающийся (учитель-ученик)	Привлечение к организации и проведению мероприятий	В течение года
<b>Модуль: Самоопределение (профориентация)</b>			
<b>Задачи:</b> Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Профессия – «Педагог» - педагог дополнительного образования «Инструктор детско-юношеского туризма»	Презентация, беседа	Сентябрь
2	Встреча с интересными педагогами осуществляющих занятия по туризму	Встреча и беседа за круглым столом	Октябрь
3	Фильм «Природа южного Урала», «Национальный парк «Таганай»»	Просмотр фильмов, видеороликов	Октябрь
4	День открытых дверей в вузах Челябинска.	Экскурсия	Апрель
<b>Модуль: Профилактика</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Акция «Образование всем детям!»	День открытых дверей	Сентябрь
2	Акция «Осенние каникулы»	Экскурсия в парк Гагарина	Октябрь-ноябрь
3	Акция «Я и закон!»	Беседа	Ноябрь
4	Акция «Защита»	Беседа	Ноябрь

5	Акция «Осторожно, тонкий лёд!»	Лекция, практическое занятие	Ноябрь-декабрь
6	Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)	Круглый стол, Поход выходного дня	Январь
7	Акция «Дети улиц»	Презентация	Февраль
8	Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)	Экскурсия по городу	Март
9	Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	Выезд на горнолыжную базу Поход выходного дня	Январь Апрель
10	Акция «Безопасные окна»	Беседа	Май
11	Акция «Внимание дети!»	Лекция, просмотр видеороликов	Май-июнь
12	Акция «Подросток»	Лекция, просмотр видеороликов	Июнь-август
13	Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации	Беседа	В течение учебного года
14	Детский травматизм	Лекция, презентация, Практические занятия	В течение учебного года
15	«Правила движения и нормы поведения!»	Лекция практическое занятие	В течение учебного года

### План воспитательной работы на 4 год обучения

<b>Модуль: Учебное занятие</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Школа безопасности» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Учебные занятия раздела «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
2	Учебные занятия раздела «Топография и ориентирование»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
3	Учебные занятия раздела «Краеведение»	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
4	Первая доврачебная помощь	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
5	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе

6	Специальная подготовка	Теоретические и практические занятия	Согласно программе
7	Факультативные занятия	Теоретические и практические занятия	По усмотрению руководителя
<b>Модуль: Походы, экскурсии</b>			
<b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Пешеходный поход	Сентябрь
2	Поход выходного дня в район городского бора, «Шершневецкие каменные карьеры»	Пешеходный поход	Октябрь
3	Поход выходного дня в район городского бора «Изумрудный карьер»	Пешеходный поход	Ноябрь
4	Экскурсия «новогодняя елка» на площади Революции	Пешеходный поход	Декабрь
5	Поход выходного дня в район городского бора, «гора Манахи»	Лыжный поход	Январь
6	Экскурсия в «Краеведческий музей»	Экскурсия в музей	Февраль
7	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Лыжный поход	Март
8	Поход выходного дня «Национальный парк «Таганай»»	Пешеходный поход	Апрель
9	Поход выходного дня в район городского бора «Голубой карьер»	Пешеходный поход	Май
10	Итоговый поход, сплав по реке Юрюзань (1 категории сложности)	Водный поход	Июнь - июль
<b>Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы</b>			
<b>Задачи:</b> Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.			

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Летний слёт юных туристов г. Челябинска	Слет-соревнование	Сентябрь
2	Тренировочные выходы	Практическое занятие по отработке туристских навыков	В течение учебного года
3	Слет кружковцев	Слет-соревнование	Октябрь-ноябрь
4	Муниципальный этап областной конференции «Отечество»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Ноябрь
5	Городской конкурс «Юный путешественник»	Составление и разработка туристического маршрута в рамках конкурса	Декабрь
6	Городской сбор детского туристско-краеведческого актива «Из дальних странствий возвратясь...»	Участие в конкурсах городского сбора	Декабрь
7	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – лыжной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Январь
8	Городская интернет-викторина «Тропой знаний»	Интернет-викторина	Февраль
9	Зимний слет юных туристов города Челябинска	Слет-соревнование	Февраль-март
10	Городская конференция «Юный исследователь»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках конференции	Март
11	Первенство города Челябинска по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций	Соревнования	Март
12	Первенство города Челябинска по спортивному туризму на дистанции – пешеходной среди обучающихся образовательных организаций	Соревнование	Апрель

13	Городская краеведческая игра «Знай и люби Челябинск»	Краеведческая проектно-исследовательская деятельность в рамках игры	Апрель
14	Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности»	Слет-соревнование	Май
15	Участие в соревнованиях по ориентированию среди обучающихся образовательных организаций «Российский азимут»	Соревнование	Май
16	Первенство МБУДО «СЮТур г. Челябинска» по спортивному туризму на дистанции – пешеходной	Соревнование	Май - июнь

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Давайте знакомиться»	Игровая программа для обучающихся	Сентябрь
2	Всемирный день туризма	Соревнования	Сентябрь
3	Всероссийская акция по сбору макулатуры «Бум Батл», «Дадим бумаге вторую жизнь»	Акция	Сентябрь-ноябрь
4	Международный день пожилых людей	беседа	Октябрь
5	«День народного единства»	Поход выходного дня	Ноябрь
6	День матери	Круглый стол – поздравление Мам	Ноябрь
7	Новогодний праздник	Круглый стол, Поход выходного дня к ёлке – площадь революции	Декабрь
8	«Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!»	Акция	Январь
9	День защитника отечества	Вечер вопросов и ответов	Февраль
10	Международный женский день	Круглый стол	Март
11	Всемирный день здоровья	Поход выходного дня	Апрель
12	День авиации и космонавтики	Просмотр фильма	Апрель
13	Праздник весны и труда	Поход выходного дня	Май

14	День Победы	Встречи с интересными людьми, Поход выходного дня	Май
15	Международный день защиты детей	Поход выходного дня в парк имени Гагарина	Июнь
16	День России	Викторина, Поход выходного дня	Июнь
<b>Модуль: Работа с родителями</b>			
<b>Задачи:</b> Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	«Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»	Родительское собрание	Сентябрь
2	Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей	Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций	В течение года
3	Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы	Мероприятия по календарному плану	В течение года
4	Индивидуальная консультация	Беседа	В течение года
5	«Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»	Родительское собрание	Май-июнь
<b>Модуль: Наставничество</b>			
<b>Задачи:</b> Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.			
<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)	Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий	В течение года
2	Педагог-обучающийся (учитель-ученик)	Привлечение к организации и проведению мероприятий	В течение года

**Модуль: Самоопределение (профориентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Профессия – «Педагог» - педагог дополнительного образования «Инструктор детско-юношеского туризма»	Презентация, беседа	Сентябрь
2	Встреча с интересными педагогами осуществляющих занятия по туризму	Встреча и беседа за круглым столом	Октябрь
3	Фильм «Природа и животный мир южного Урала»,	Просмотр фильмов, видеороликов	Октябрь
4	День открытых дверей в вузах Челябинска.	Экскурсия	Апрель

**Модуль: Профилактика**

**Задачи:** Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Акция «Образование всем детям!»	День открытых дверей	Сентябрь
2	Акция «Осенние каникулы»	Экскурсия в парк Гагарина	Октябрь-ноябрь
3	Акция «Я и закон!»	Беседа	Ноябрь
4	Акция «Защита»	Беседа	Ноябрь
5	Акция «Осторожно, тонкий лёд!»	Лекция, практическое занятие	Ноябрь-декабрь
6	Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)	Круглый стол, Поход выходного дня	Январь
7	Акция «Дети улиц»	Презентация	Февраль
8	Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)	Экскурсия по городу	Март
9	Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	Выезд на горнолыжную базу Поход выходного дня	Январь Апрель
10	Акция «Безопасные окна»	Беседа	Май
11	Акция «Внимание дети!»	Лекция, просмотр видеороликов	Май-июнь
12	Акция «Подросток»	Лекция, просмотр	Июнь-август



		видеороликов	
<b>13</b>	Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации	Беседа	В течение учебного года
<b>14</b>	Детский травматизм	Лекция, презентация, Практические занятия	В течение учебного года
<b>15</b>	«Правила движения и нормы поведения!»	Лекция практическое занятие	В течение учебного года

## 2.6. Список литературы.

### Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.

28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
48. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
49. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
50. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
51. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.

- 52.Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
- 53.Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
- 54.Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
- 55.Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
- 56.Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
- 57.Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
- 58.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
- 59.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 60.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 61.Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
- 62.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
63. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 64.Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
- 65.Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 66.Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 67.Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
- 68.Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
- 69.Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
- 70.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
- 71.Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
- 72.Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
- 73.Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.
- Список литературы для обучающихся:**
1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
  2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
  3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
  4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
  5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
  6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
  7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
  8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.

9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
18. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2  
Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
21. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
22. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
25. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
26. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## Бланки аттестации к программе «Школа безопасности»

### Содержание

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	95
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	96
Приложение 1.3. Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке».	98
Приложение 1.4. «Бланк фиксации промежуточных результатов обучения»	99
Приложение 1.5. «Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы»	100

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
в \_\_\_\_\_ учебном году

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
ВСЕГО чел.	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
ВСЕГО чел.	

Дата:

Подпись педагога:

**Приложение 1.2**  
к программе «Школа безопасности»

Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
**туриско-краеведческой направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>1. Теоретическая подготовка</b>								
<b>1.1. Теоретические знания</b>								
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>								
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой								
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>								
<b>2.3. Творческие навыки</b>								
<b>3. Обще-учебные умения и</b>								



<b>навыки:</b>								
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b> - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу								
<b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - умение вести полемику, участвовать в дискуссии								
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы								
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденные; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.								
<b>ИТОГО баллов:</b>								

**Приложение 1.3**  
к программе «Школа безопасности»

**Бланк «Контрольные показатели по общей физической подготовке».**

№	Ф.И.	Контрольные тесты					
		Бег 60м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 500-1000м (мин.сек.)	Бег на лыжах Свободным ходом 1000м (мин. сек.)	Прыжок 5-ой с места	Разгибание рук
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Бланк фиксации промежуточных результатов**

№	ФИО	Тест (зачет)	Краеведческая игра (зачет)	Зачетный поход (участие – зачет)	Участие в соревнованиях (участие – зачет)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Приложение 1.5**  
к программе «Школа безопасности»

**Бланк фиксации итоговых результатов по освоению программы**

№	ФИ	Билет 1 (+/-)	Билет 2 (+/-)	Билет 3 (+/-)	Билет 4 (+/-)	Билет 5 (+/-)	Сдача нормативов (зачет)	Итог
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

## **ПРИЛОЖЕНИЯ 2**

### **Методические, дидактические, оценочные материалы к программе «Школа безопасности»**

#### Содержание

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	102
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	105
Приложение 2.3. «Сценарий Игры-квеста «Школа безопасности»	106

Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
туристско-краеведческой направленности

Показатели		Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка:	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
			<u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более ½);	5	
			<u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
	<u>1.2. Владение специальной терминологией</u>	Осмысление и правильность использования специальной терминологией	<u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
			<u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	10	
2. Практическая подготовка:	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1	- контрольное задание
			<u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	10	
	<u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	
			<u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	10	

	<u>2.3. Творческие навыки</u>	Креативность и выполнение практических заданий	<b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);	<b>5</b>	
			<b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	<b>10</b>	
<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<u>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</u> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе	<b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- анализ - наблюдение
			<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения.</u> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	

<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	
<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> <p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p> <p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>10</b></p>	

### Критерии баллов туристско-краеведческой направленности

Высокий (В) уровень	С 46-до 90 баллов
Средний (С) уровень	С 10-до 45 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 9 баллов



**Приложение 2.2**  
к программе «Школа безопасности»

**Уровни освоения материала обучающимися**

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приёма а различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приёма	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях

## Сценарий Игры-квеста «Школа безопасности»

### 1. Основные цели и задачи:

Основной методической и дидактической целью игры является обобщение и систематизация знаний учащихся по безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях.

#### Задачи квеста:

##### Образовательные задачи:

- Обеспечить в ходе квест-игры повторение и закрепление пройденного материала в рамках дисциплины ОБЖ;
- Развить умения мыслить и логически рассуждать, основываясь на полученных ранее знаниях по ОБЖ.

##### Воспитательные задачи:

- Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание значимости дисциплины ОБЖ, соблюдение техники безопасности, правил дорожного движения и т.д.

##### Развивающие задачи:

- Развить интеллектуальные качества учащихся, познавательный интерес используя игровые ситуации.
- Развить волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности, готовность к действию в чрезвычайных ситуациях, умения оказания первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждений.
- Сформировать умение четко, кратко и исчерпывающе излагать свои мысли.
- Развить у учащихся навыки командного взаимодействия в процессе игры.

### 2. Организация и подготовка игры.

Организация и разработка игры-квест ведется по следующим направлениям:

- разработка программы, содержания и структуры игры;
- формирование команд и выбор капитанов;
- подготовка учащихся к проведению игры-квеста.

#### **Разработка программы, содержания и структуры игры.**

Задания для квеста «Школа выживания» комплектуются из ряда заданий по основам безопасности жизнедеятельности школьной программы и могут быть разделены на две группы:

- Теоретические
- Практические

Квест проводится на базе школы, в специально подготовленных для квеста классах. Он начинается с построения всех участвующих команд. Далее ведущий мероприятия объясняет участникам правила игры. Затем каждая команда получает маршрутный лист с индивидуальной

последовательностью остановок. В соответствии с этим маршрутом команда должна пройти 6 станций. На каждой станции организатор мероприятия проверяет правильность выполнения предложенного задания, а также правильность заполнения маршрутного листа.

**Формирование команд и выбор капитанов:**

- В игре принимают участие команды по 5 человек.
- Из числа участников команды голосованием выбирается капитан.
- Команда должна быть в спортивной форме одежды, иметь ручку, карандаш.
- Каждая команда должна придумать свой отличительный знак.

**Подготовка учащихся к проведению игры-квеста:**

- Подготовка учащихся проводится на уроках ОБЖ в рамках учебной программы, а также в рамках классных часов «Уроки безопасности».

**Оборудование и используемые средства:** школьные кабинеты, карточки с заданиями в конвертах, маршрутные листы, ручки, карандаши, листы, часы (секундомер, таймер), набор для оказания ПМП, противогаз детский фильтрующий школьный ПДФ-Ш(2Ш), настольная игра «Знаки ПДД», мел, самодельный светофор и жезл регулировщика, пазл с изображением чрезвычайных ситуаций (ЧС), бумажные медали знатоков безопасного поведения для команды набравшей самое большое количество баллов.

**Образец маршрутного листа:**

Название команды:	Класс:	Капитан команды:
1. Остановка «Первая помощь»	Сумма баллов:	
2. Остановка «СИЗ»	Сумма баллов:	
3. Остановка «Безопасность на дороге»	Сумма баллов:	
4. Остановка «Чрезвычайные ситуации»	Сумма баллов:	
5. Остановка «Юный пожарный»	Сумма баллов:	
6. Остановка «Электробезопасность»	Сумма баллов:	
ИТОГ:		

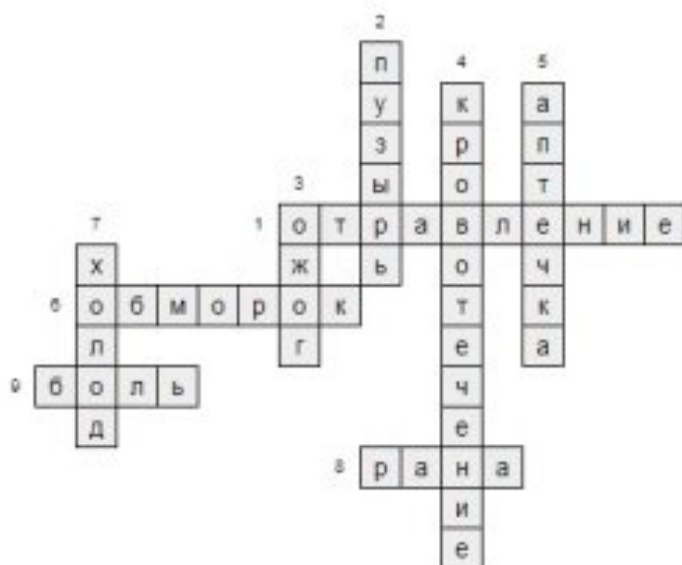
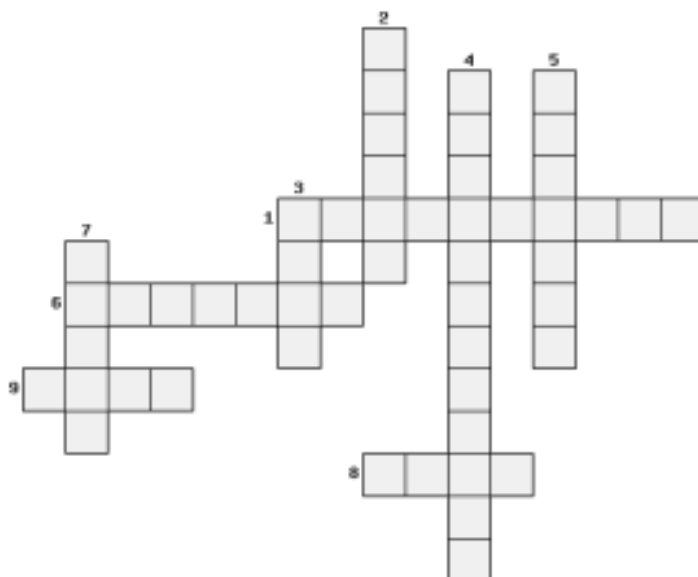
**3. Правила игры:**

1. Каждая команда проходит **6 остановок**. На каждой остановке команда выполняет предложенные теоретические и практические задания, о чем ставится отметка в маршрутном листе.
2. После прохождения всех этапов маршрутные листы сдаются членам жюри для оценки.
3. В конце игры побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов

#### 4. Ход игры:

##### 1. Остановка «Первая помощь»

- теоретический блок 1 – решение кроссворда



#### **По горизонтали:**

1. Патологическое состояние, развивающееся в результате попадания яда в организм человека.....(отравление)
6. Состояние, при котором человек теряет сознание.....(обморок)
9. Один из симптомов при травмах.....(боль)
8. Повреждение мягких тканей, при которых нарушается целостность кожных покровов.....(рана)

#### **По вертикали:**

7. Применяется при ушибах первые двое суток.....(холод)

3. Поражение кожных покровов под воздействием высоких температур.....  
(ожог)
2. Появляется при II степени ожогов.....(пузырь)
4. Бывает артериальное, венозное, капиллярное.....(кровотечение)
5. Набор лекарственных средств, для оказания первой медицинской помощи.....(аптечка)

(за каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

- теоретический блок 2 – выполнение теста

**1. Какое кровотечение считается наиболее опасным?**

1. Капиллярное
2. Венозное
3. **Артериальное**

**2. Чем характеризуется венозное кровотечение?**

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
2. **Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.**
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

**3. Найди признаки закрытого перелома костей конечностей.**

1. **Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.**
2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.
3. Синяки, ссадины на коже.

**4. Что необходимо предпринять для оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током?**

1. **Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха. На обожженные участки наложить стерильную повязку. При отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.**
2. Освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе. При потере сознания сделать искусственное дыхание.
3. Освободить пострадавшего от действия тока и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.

**5. Как оказать помощь при ожогах 2-ой степени?**

1. Вскрыть пузыри, положить мазевую повязку.
2. Не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода.
3. **Охладить обожженную поверхность, не вскрывая пузырей наложить стерильную ватно-марлевую повязку**

**(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Максимальное количество баллов - 5)**

- *практический блок 1 - собрать аптечку на время*

(Каждой команде предлагается определенный набор предметов, средств и лекарств для оказания первой медицинской помощи (в наборе предлагаются как необходимые, так и лишние предметы), из которых необходимо выбрать и поместить в свою аптечку только те средства, которые должны в ней быть)

**Максимальное количество баллов - 10 (за каждый лишний или недостающий предмет снимается 1 балл)**

- *практический блок 2 - наложить повязку*

(По одному представителю от команды. Название повязки, которую необходимо наложить, вытягивают как на жеребьевке.) **Максимальное количество баллов – 5. Учитывается время и техника наложения).**

## **2.Остановка «СИЗ» - Средства индивидуальной защиты.**

- *Теоретический блок - задание на внимательность.*

Каждой команде предлагаются карточки с этапами надевания противогаза. Необходимо разместить эти этапы в правильной последовательности:

1. Закрыть глаза.
2. Задержать дыхание.
3. Снять головной убор.
4. Вынуть из сумки противогаз и надеть на лицо и голову.
5. Сделать резкий выдох.
6. Открыть глаза.
7. Возобновить дыхание.
8. Надеть головной убор.

- *Практический блок – надевание противогаза на время.*

На этом этапе от каждой команды выбирается по одному представителю. Они по команде надевают противогаз на время.

**(Максимальное количество баллов = 5. Учитывается скорость и техника выполнения)**

### **3.Остановка «Безопасность на дороге»**

- *теоретический блок – настольная игра «Знаки ПДД»*

Перед каждой командой на столе лежат карточки с изображением знаков дорожного движения, а также карточки с названиями знаков. Необходимо на время установить соответствие: знак ПДД и название знака.

**(Максимальное количество баллов – 1. Если все пары собраны за время менее 1 минуты, команда получает 1 балл, если более 1 минуты – 0 баллов.)**

- *теоретический блок 2 – тест по ПДД*

1.С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?

А. 14 лет

Б. 7 лет

**В. 12 лет**

2. Как называется боковая часть дороги?

**А. Обочина**

Б. Перекресток

В. Ограждение

3. Какой поворот опаснее: левый или правый?

А. Правый.

**Б. Левый**

В. Оба

4.Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик?

А. Светофору

**Б. Регулировщику**

В. Никому

5. Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?

**А. Рука поднята вверх**

- Б. Руки опущены
- В. Руки разведены в стороны

6. Как выглядят запрещающие знаки?

- А знак в виде синего круга;
- Б знак в виде красного круга;**
- В знак в виде красного треугольника;

7. Как называется пересечение дорог и улиц?

- А. Шоссе
- Б. Обочина
- В. Перекресток**

8. Как называется изменение направления движения?

- А. Остановка
- Б. Поворот**
- В. Дорожка

9. Приспособление в общественном транспорте для безопасности проезда пассажиров.

- А. Ступенька
- Б. Ремень
- В. Поручни**

10. Остановка – это ...

- А. Вынужденное прекращение движения на время до 5 мин.
- Б. Вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.
- В. Преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства.**

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

- *практический блок – «Дорожное движение»*

Команда выходит на улицу или на спортивную площадку, выстраивается в шеренгу, перед ней на расстоянии чертится мелом линия («дорожная разметка»), рядом стоит регулировщик.

Когда регулировщик показывает зеленый свет, команда делает шаг вперед, желтый – стоит на месте, красный – делает шаг назад. Игрок, допустивший ошибку, покидает игру.

(Максимальное количество баллов – 5. За каждого выбывшего игрока снимается 1 балл).



#### **4.Остановка «Чрезвычайные ситуации»**

▪ *теоретический блок – задание на внимательность*

(Каждая команда получает список с действиями при ЧС. Необходимо проставить номера к указанным предложениям – установить последовательность действий.)

Если смерч, буря или ураган застали тебя дома, то ...

1. Закройте и укрепите двери и окна, чердаки и вентиляционные отверстия
2. Отключите газ, воду, электричество
3. Укройтесь в подвале или защищенном сооружении
4. Подготовьте запасы продуктов питания и воды
5. Уберите с подоконников, балконов, лоджий вещи, которые могут быть подхвачены воздушными потоками
6. Возьмите с собой необходимые вещи и документы
7. Услышав сигнал «внимание всем» включите теле- и радиоаппаратуру и выслушайте рекомендации

**Правильная последовательность: 7, 5, 1, 4, 2, 6, 3.**

(Максимальное количество баллов 10, за каждую ошибку снимается 1 балл)

▪ *практический блок – пазл*

Команда получает пазл в конверте, необходимо как можно быстрее собрать картинку и назвать изображенную ЧС.

наводнение



пожар



землетрясение



извержение вулкана



(Максимальное количество баллов

– 2.1 балл дается, если команда собрала пазл менее чем за 1 минуту, еще 1 балл дается за правильно названную ЧС.)

## **5.Остановка «Юный пожарный»**

- *теоретический блок – выполнение теста*

1. Как называется профессия человека, который тушит пожары?

**А. пожарный**

Б. пожарник

В. Спасатель

2. Назовите условия, при которых может возникнуть пожар?

А. горючее вещество и восстановитель

**Б. горючий материал, источник огня или тепла, кислород**

В. Теплообмен между веществами

3. К поражающим факторам пожара относятся:

А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей

**Б. токсичные продукты горения, высокая температура**

В. образование облака угарного газа

4. Что относится к наиболее вероятной причине возникновения пожара в квартире?

**А. постоянно работающий холодильник**

**Б.неосторожное обращение с пиротехническими изделиями**

В. зажженные электрические лампочки

5. Если в твоей квартире или доме случился пожар, кого ты должен оповестить после вызова пожарных?

А. полицию

Б. скорую помощь

**В. соседей**

6. Какова правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?

А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма

**Б. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых и сообщить в пожарную охрану**

В. позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя подручные средства

7. Чем лучше всего укрыться в целях безопасности, преодолевая зону огня?

**А. мокрым пальто**

Б. простыней

В. плотным одеялом

8. Первичные средства пожаротушения используют:

**А. для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения**

Б. для тушения большого пожара

В. для локализации стихийного бедствия природного характера

9. Вечером, придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши дальнейшие действия?

А. включить свет, позвонить родителям или в аварийную службу

**Б. перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям, позвонить родителям или в аварийную службу**

В. открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ

10. Каким средством невозможно потушить горюче-смазочные материалы?

А. пеной

Б. песком

**В. водой**

11. Каким должно быть место для разведения костра?

А. удалено от деревьев и кустарников и не далее 10-ти метров от водного источника

Б. в ненастную погоду костер надо разводить под деревом, крона которого оберегает его от попадания дождя или снега

**В. место для разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, веток и обложить камешками**

12. Что запрещается делать при разведении костра?

**А. разводить костер на торфяных болотах**

Б. использовать для костра сухостой

В. оставлять дежурить возле костра менее трех человек

13. Пассажирам общественного транспорта запрещается перевозить:

А. габаритные грузы

**Б. легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества**

В. тяжелые грузы

14. Как потушить загоревшуюся на человеке одежду?

А. направить на него струю огнетушителя

**Б. повалить человека на землю и накрыть плотной тканью**

В. сорвать с него одежду

15. Каким из перечисленных веществ нельзя растапливать печку?

А. дровами

Б. углем

**В. легковоспламеняющимися жидкостями**

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Максимальное количество баллов – 15)

**6. Остановка «Электробезопасность»**

- *практический блок – собрать таблицу*

Команда получает конверт со знаками и таблицу с описаниями знаков.  
Необходимо соотнести знак с его описанием.

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

	<p>Осторожно электрическое напряжение</p>
	<p>Знак «Заземление»</p>
	<p>Знак запрещающий подачу на линию напряжения</p>
	<p>Знак предупреждает об опасности приближения к токоведущим частям электроустановок, находящихся под напряжением</p>

#### Подведение итогов игры:

1. В маршрутных листах команд после прохождения каждой остановки модератором фиксируется сумма набранных баллов и проводится работа над ошибками.

2. После прохождения всех этапов маршрутные листы сдаются членам жюри для оценки.

#### Критерии оценки деятельности команд:

- безошибочное выполнение заданий;
- творческий подход в преодолении трудностей и препятствий;
- командная и индивидуальная рефлексия, аналитическая деятельность;
- слаженность работы команд.

3. В конце игры побеждает команда, которая набрала больше всего баллов.

Итог квест - игры подводится ведущим. Команда - победителей награждается медалями знатоков безопасного поведения.



## 5. Источники и литература:

- Основы безопасности жизнедеятельности. 7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. – 12-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009.
- Основы безопасности жизнедеятельности. 8 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. – 10-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010.
- Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Методическое пособие / В.Н. Латчук, В.В. Марков. - М.: Дрофа, 2010. - 639 с.
- Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс. Методическое пособие / В.Н. Латчук, В.В. Марков, А.Г. Маслов. - М.: Дрофа, 2010. - 799 с.
- Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа. 5-11 классы / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - Л.: Просвещение, 2011. - 481 с.
- А. Г. Малов-Гра: Тематическое и поурочное планирование по основам безопасности жизнедеятельности - АСТ, Астрель, 2009.
- Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице. Для среднего и старшего дошкольного возраста / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 48 с.
- Планирование и проведение «Дня защиты детей»: метод. пособие / А.Г. Маслов. - М.: Академия, 2011. - 150 с.
- [Скачано с www.znanio.ru](http://www.znanio.ru)