

МУ «ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г.АРГУН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Центр детско-юношеского туризма и краеведения г. Аргуна»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 03 » 02

2020 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ и К
г. Аргуна»

Протокол № 03



Н.М.Кураев

Пр. № 03 от «02» 09 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации программы: 2 года

*Составитель: Бирсункаева Малкан
Тепсурхаевна, методист МБУ ДО «ЦДЮТ и К
г. Аргуна»*

*г. Аргун
2020 г.*

Обратная сторона титульного листа:

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в

.....

.....(наименование образовательной организации).

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от « ____ » _____ 201__ г.

Эксперт(ф.и.о., должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» – физкультурно-спортивная.

Нормативная база к разработке программы:

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов :

- Федеральный Закон от 29.12.2001г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014г. № 33660);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Уровень освоения программы – базовый. Объем часов – 360 часов.

Охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для дальнейшего освоения программы.

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
стартовый	10-12	9 месяцев	4 часа
базовый	12-15 лет	1 год	6 часов

Устойчивым и осознанным становятся интересы и мотивы поведения. Формируются понятия о долге, чести, дружбе. Все это позволяет значительно усложнить и разнообразить программный материал и ввести такие новые направления работы, как топография, краеведение, основы специальной, психологической и медицинской подготовки.

Учитывая тягу подростков к романтике, их стремление испытывать себя в трудных ситуациях, занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне с использованием новейших **игровых технологий** и максимальным увеличением доли практических занятий, особенно в природных условиях.

1.3. Актуальность программы – данная программа формирует у учащихся основу безопасности жизни-деятельности овладение учащимися знаний по основам туристской подготовки. Педагогический эффект игр проявляется в том, что их участники готовятся к серьезным «неигрушечным» испытаниям, которые могут произойти с ними в будущем. Таким образом, обеспечивается комплексное воздействие на личность подростка благодаря физической тренировке, формированию готовности мобилизоваться и совершать необычные

поступки, самостоятельно принимать неординарные решения, проявлять хладнокровность поведения в экстремальных ситуациях, житейскую смекалку и широкий кругозор. Испытания не основываются на грубом « спортивном» выживании ради выживания, а имеет целью через поведение в экстремальных ситуациях высвободить творческий и физический потенциал детей-участников игры.

Дети этого возраста часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо уделить особое внимание технике безопасности на различных учебно-тренировочных занятиях в клубе, а также во время походов, соревнований и игр, проводимых в природных условиях!

Учитывая возрастающую самостоятельность и организованность подростков, рекомендуется использовать домашние задания в виде ежедневных физических тренировок, изготовлении и ремонта туристского снаряжения, изучения специальной литературы ит.п.

1.4. Категория учащихся. Данная программа рассчитана на детей 10-15 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

К десяти годам дети становятся более самостоятельными и инициативными, повышается их интеллектуальный уровень, совершенствуются способности к ориентированию в пространстве и во времени, более разнообразными становятся трудовые умения и навыки, значительно повышается уровень развития физических качеств и двигательных способностей (силы, выносливости, ловкости, координации).

Устойчивым и осознанным становятся интересы и мотивы поведения. Формируются понятия о долге, чести, дружбе. Все это позволяет значительно усложнить и разнообразить программный материал и ввести такие новые направления работы, как топография, краеведение, основы специальной, психологической и медицинской подготовки.

1.5. Сроки реализации и объем программы. Срок реализации программы 2 года

1.6. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы от 12 до 15 человек. Режим занятий: занятия проводятся 1 год – 144ч 2 раза в неделю; 2 год обучения 216 ч 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 10 мин.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель стартового уровня: формирование у учащихся простейших туристских навыков по туризму, развитие и формирование здорового образа жизни, воспитание патриотизма и любви к окружающей природе родного края.

Задачи программы.

1. Воспитательные:

- совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности. —
- воспитание у подрастающего поколения высокого чувства патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга;
- воспитание самодисциплины, силы воли, мужества, стойкости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

2. Образовательные:

- дать воспитанникам основы знаний, помогающие выжить в чрезвычайных ситуациях;
- научить основам оказания первой доврачебной помощи;
- приобретение знаний, умений и навыков работы с первичными средствами пожаротушения.

3. Развивающие:

- всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.
- развитие инициативы и эрудиции подростков в процессе проведения тематических викторин, конкурсов, соревнований, смотров;
- развивать познавательный интерес воспитанников в процессе организации встреч с работниками пожарной охраны;
- развитие детского художественно-прикладного творчества.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения: обучении по данной образовательной программе являются: знакомство обучаемых с правилами и методами оказания первой медицинской помощи, с правилами пожарной безопасности. Это является весьма актуальным, так как дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых не осознавая возможных опасностей.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Личностные результаты освоения программы:

Научатся общаться со сверстниками, научатся заниматься общей работой, работать в сотрудничестве, в группах, в парах. Занятия в данном кружке дает возможность определиться в выборе дальнейшего рода деятельности.

Закрепление умений и навыков работы с картой и компасом, с туристским оборудованием, повышение физических качеств и укрепление здоровья, участие в соревнованиях по туризму и ориентированию городского и областного рангов.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа обучения составлена из расчета: 1 – год обучения 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные *Формы обучения:* теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы

Основной упор сделан на такие блоки программы, как туризм, ориентирование, медицинская подготовка. Кроме того, продолжается, но на более высоком уровне, работа по совершенствованию навыков безопасного поведения в быту, во время занятий и тренировок, на улице, в окружающем социуме. Обеспечить профильную подготовку юных спасателей к осуществлению основной профессиональной функции позволяет введение уже на второй ступени новых блоков: «Основы специальной подготовки», «Психологическая подготовка», «Медицинская подготовка»

Наиболее привлекательным и ценными в воспитательном и оздоровительном отношении являются уже зарекомендовавшие себя на практике такие мероприятия, как «Робинзонада», операции «Тайфун», « SOS!», « Тропа испытаний», « Ночные приключения». Формами

итоговой работы являются двух-, трехдневные походы, летние полевые палаточные лагеря, сезонные соревнования по типу игры «Форт Байард», организованные по сюжету книг « Семь подземных королей», «Маугли» и т.п. Неординарность и непредсказуемость подобных игр интригуют ребят, необычность заданий и хода сюжета позволяют организаторам давать самые необычные серьезные задания, не выполнив которые невозможно продолжить игру далее.

Целью базового уровня. Обучения является привитие навыков выживания в условиях природной среды. формирование у учащихся простейших туристских навыков по туризму, развитие и формирование здорового образа жизни, воспитание патриотизма и любви к окружающей природе родного края.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением.
- Обучить ориентированию на местности и по карте.

Развивающие:

- Помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах разного уровня сложности.
- Создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- Укреплять здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность.
- Создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию мировоззрения и развить навыки экологически грамотного поведения в природе, прививать экологическую этику и эстетику.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные:

Учащиеся будут сформированы:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- экологическая грамотность: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры;
- такие качества как - дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине.

Метапредметные:

Учащиеся будут уметь:

- выполнять правила личной гигиены;
- работать в команде;
- организовывать свою деятельность.

Предметные:

Учащиеся будут уметь:

- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам;
- пользоваться топографической картой, определять азимут, пользоваться

топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути;

- одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, укладывать рюкзак;
- разжигать костер, приготовление пищи на костре, оказание первой доврачебной помощи;
- составлять меню для однодневного похода;
- составлять маршрут похода, его протяжённость с учётом предполагаемых естественных препятствий;

Учащиеся будут иметь:

- представление об основах туризма;

Учащиеся будут владеть:

- правилами техники безопасности, организации быта в походах;

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематически) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика	ФОРМА контроля
I	Формирование основ безопасной жизнедеятельности	44	28	16	
1.1.	Я и мое здоровье.	10	6	4	
1.2.	Я и природа.	10	10	-	
1.3.	Один дома. Службы экстренной помощи.	8	6	2	
1.4.	Безопасное поведение во время физкультурных занятий.	6	-	6	
1.5.	Безопасность на улицах города и в транспорте.	8	4	4	
1.6.	Безопасное поведение с незнакомым человеком.	2	2	-	
II	Основы туристской и общефизической подготовки	50	14	36	
2.1.	Туризм, турист, походное снаряжение.	8	4	4	
2.2.	Туристские должности в походе.	2	2	-	
2.3.	Подготовка к походу	14	2	12	
2.4.	Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков.	14	6	8	
2.5.	Ориентирование.	4	-	4	
2.6.	Подведение итогов похода.	2	-	2	
2.7.	Туристские соревнования, слеты, конкурсы	6	-	6	
III	Экскурсии	46	-	46	
	ВСЕГО:	144	42	102	

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Формирование основ безопасной жизнедеятельности: формирование основ безопасности и жизнедеятельности детей образовательного учреждения является актуальной и значимой проблемой, поскольку обусловлена объективной необходимостью информирования

детей о правилах безопасного поведения, приобретения ими опыта безопасного поведения в быту.

Изучив литературу, можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека: опасности дома, опасности на дороге и улице, опасности на природе и опасности в общении с незнакомыми людьми. Рассмотрим их.

1.1 Опасности дома. Как показывает статистика, большинство несчастных случаев происходит дома. Наш дом, до отказа заполненный различной бытовой техникой и химией, часто представляет мину замедленного действия. К повреждениям, которые ребенок получает в результате несчастных случаев в квартире, относятся: ушибы, ссадины, царапины, растяжения. Вывихи, ожоги. Повреждения инородными телами (проглатывание, вдыхание, введение в нос, глаза, уши и т.д.).

1.2 Опасности на улице. Одной из серьезнейших проблем любого города и области является дорожно-транспортный травматизм. До настоящего времени снизить его уровень не удается. Как показывает анализ происшествий с детьми, проведенный Госавтоинспекцией, травмы происходят по неосторожности детей, из-за несоблюдения или незнания правил дорожного движения. Самыми распространенными ошибками, которые совершают дети, являются: неожиданный выход на проезжую часть в неустановленном месте, выход из-за стоящего транспорта, неподчинения сигналам светофора, нарушение правил езды на велосипедах и т.д. беспечность детей на дорогах зависит от взрослых, от низкого уровня их культуры поведения. А цена этому – детская жизнь.

1.3 Опасности в природе. К природным опасностям относятся стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, например ураганы, наводнения, сели; экстремальные ситуации; растения, животные, грибы и другие явления и объекты. Некоторые природные опасности нарушают или затрудняют нормальное функционирование систем и органов человека. К таким опасностям относятся туман, гололед, жара, барометрическое давление. Излучения, холод и др.

1.4 Опасности контактов с незнакомыми людьми. Количество насильственных преступлений в отношении детей, часто заканчивающихся трагически, не снижается. Большую часть подобных преступлений совершают психически здоровые люди. Подавляющее большинство преступающих закон не посторонние, а хорошо знакомые детям люди. Из них примерно 40% - отцы, братья и другие родственники, а 45% - друзья, соседи, учителя, воспитатели.

Мальши уязвимы для преступников, более всего рискуют дети, чувствующие себя нелюбимыми. Они являются легкой мишенью. Преступники нацелены на кажущихся беззащитными. Многие похитители и насильники кажутся дружелюбными и неопасными. Они профессионалы в том, чтобы понравится детям, и усыпить их бдительность, проявляют изощренную изобретательность. С помощью разнообразных предлогов стараются заманить малыша в безлюдное место

1.5 Основы туристской и общефизической подготовки: туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований).

Туристская подготовка представляет собою достаточно сложную, многоуровневую систему, состоящую из взаимосвязанных направлений (видов) подготовки. В туризме принято выделять следующие виды туристской подготовки: специальная подготовка и физическая подготовка.

1.6 Специальная туристская подготовка - формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений, навыков, по следующим основным разделам:

✓ организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);

- ✓ топография туризма (топографическая подготовка);
- ✓ техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- ✓ тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- ✓ психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- ✓ обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма.

Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки.

Физическая подготовка: она должна обеспечить общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий, закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

1.7 Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристе, общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов.

2.1 Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков.

Успешное проведение путешествия во многом определяется умением туристов правильно распределить свое время и силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, овладеть способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий. От четкого и удачного решения этих задач зависит безопасное прохождение маршрута и, в конечном итоге, успех всего путешествия.

2.2 Преодоление крутых склонов

Для успешного продвижения по крутым склонам важно иметь обувь на рифленой, не скользящей подошве, а также овладеть некоторыми приемами ходьбы.

При подъемах ботинок рекомендуется ставить на всю подошву, а не на носок. Вместе с тем надо стараться сохранять горизонтальное положение ступни, используя каждый прочно лежащий камень, незначительную выпуклость склона, на которые наступают каблук ботинка.

Чем круче склон, тем больше надо разводить носки ног. При затыжном подъеме рекомендуется подниматься «серпентином»: попеременно то левым, то правым боком к склону.

При движении по травянистому склону вдоль него ступню расположенной выше ноги надо ставить на всю подошву поперек склона, а ступню другой — разворачивать носком на некоторый угол вниз.

Спуск по хорошей тропе и с легким рюкзаком, подготовленным туристам можно делать бегом. При этом ноги, почти не сгибая, далеко выбрасывают вперед, а корпус откидывают несколько назад. На более крутых участках спускаются на полусогнутых ногах.

2.3 Лесные заросли, завалы

По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостой движатся компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желателен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз.

При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезть через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные сцепляющиеся предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топориче. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

2.4 Заболоченные участки

Заболоченные участки на маршруте обычно преодолевают по замощенным тропам — гатям. Если их нет, то на безопасном болоте (необходима предварительная консультация у местных жителей) туристы движатся, перешагивая или перепрыгивая с кочки на кочку. У каждого в руках должен быть шест, который служит опорой, зондом для измерения глубины и средством самостраховки при падении. При пересечении сплавины интервал между людьми увеличивают до 5—8 м. Чтобы уменьшить давление ступни туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетеные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

2.5 Переправа вплавь

Переправа вплавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо держаться на воде. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой,

Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

В некоторых случаях первый турист переправляется вплавь с охранением веревкой. Затем она используется для перетаскивания плота и помощи другим участникам группы, которые могут страховаться, придерживаясь на воде за любой нетонущий предмет — бревно, доску, вязанку хвороста или надежно упакованный в непромокаемый материал и плотно перевязанный рюкзак.

2.6 Страховка, безопасность в походе.

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев. Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе, недостаточная туристская подготовка и опыт, сложность естественных препятствий, неожиданное критическое изменение погоды.

Самая опасная из этих причин — слабая дисциплина в группе. Игнорирование общепринятых норм поведения, установленных правил похода, путешествия, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, безответственность, пренебрежение страховкой чреваты несчастными случаями. Недостаточная подготовка и неопытность являются нередко причиной плохого представления о возможных опасностях на данном маршруте. Безопасность

в походе также во многом зависит от наличия и качества снаряжения. Экипировка участника похода, его одежда и обувь определяют возможность личной защиты от неблагоприятных влияний внешней среды.

Само-страховка - это умение самостоятельно выполнять специальные приемы во избежание падений, срывов, переворотов, применять меры предосторожности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Страховка - это мера готовности оказать и оказание помощи товарищу, преодолевающему сложный участок пути или препятствие, для предотвращения возможного срыва, падения, утопления и прочего. Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой.

Наиболее распространенный способ страховки - страховка с помощью веревки. Одновременная страховка проводится на простых участках маршрута и при несложных препятствиях: туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей. Важно помнить, что опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

2.7 Организация туристского быта.

Место для привала, как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге – в тени.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах. В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

2.8 Питание и гигиена в походе

На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Особенно важен уход за ногами. Ежедневное мытье их холодной водой по окончании перехода — не только необходимая гигиеническая процедура, но и существенное условие закаливания организма, предупреждения потертостей.

Не реже одного раза в декаду надо стричь ногти. Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге. Регулярно менять белье, Летом нужно особенно часто стирать, чистить, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует появлению кожных заболеваний.

На дневках должны быть организованы полная санитарная обработка белья и мытье всего тела с мылом, по возможности горячей водой.

Очень важно при проведении похода правильно организовать питание. Пища должна компенсировать затраты энергии в организме туриста, вызванные значительной нагрузкой.

Суточный рацион туриста в походах выходного дня должен содержать 3200—3500 больших калорий и при нормальном трехразовом питании распределяться по калорийности примерно следующим образом: завтрак- 35 %, обед- 40 %, ужин - 25 %. Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, но это еще не все. Оно должно быть еще и вкусным.

Туристские соревнования проводятся по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов-спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций.

Виды соревнований.

Соревнования проводятся по двум группам дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Выделяют соревнования очные и заочные.

Очные соревнования проводят в виде спортивного многоборья по технике туризма – по всем видам спортивного туризма. Заочные соревнования проводятся по спортивным походам и путешествиям.

По урону и масштабу – соревнования могут быть международные, российские, зональные (региональные), областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов.

По социально-возрастным группам: молодежные, взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По ведомственной принадлежности: соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, комитетами народного образования, спортивными общественными, армейскими организациями и клубами.

По форме проведения: комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

Соревнования по скалолазанию проводятся в следующих видах:

- индивидуальное лазание (на скорость, на трудность, комбинированное, боулдеринг), парные гонки, серия трасс, связки.

Туристские слеты. В программу включаются соревнования и конкурсы. Дистанции соревнований состоят из этапов, например: навесная переправа, движение по скальному участку, переправа через реку, овраг, по бревну, транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Этапы слета могут включать соревнования по спортивному ориентированию и скалолазанию.

2.8. Экскурсии(72ч.). Организация, подготовка и проведение экскурсий.

Разработка маршрута, составление его схемы и графика движения.
Смета экскурсии.

2.3. Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					16	СЕНТЯБРЬ		
1				Беседа	2	Формирование основ безопасной жизнедеятельности <i>Я и мое здоровье.</i> Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Как я устроен. Почему я расту и развиваюсь. Что нужно делать, чтобы не болеть.	Кабинет	Наблюдение
2				Беседа	2	Мой режим, зачем он нужен. Гигиена, болезни от грязных рук. Правила здорового питания. Полезные и вредные продукты.	Кабинет	Наблюдение
3				Беседа	2	Что такое закаливание. Начинаю день с зарядки. Ежедневная физкультура – залог моего здоровья.	Кабинет	Выступления на занятиях
4				Беседа, Слайдовый показ	2	Народные и спортивные игры в детском саду и во дворе. Чем заняться на прогулке.	Кабинет и двор	Наблюдение
5				Беседа	2	Хорошее и плохое настроение. Я – хозяин своих эмоций Как победить в себе врага (лень, злобу, зависть, трусость, эгоизм).	Кабинет	Наблюдение
6				Беседа	2	<i>Я и природа.</i> Я – частичка природы. Человек – хозяин или слуга леса? Влияние лесов, водоемов, воздуха, почвы на жизнь человека и птиц, животных, насекомых.	Кабинет	Наблюдение
7				Организация экскурсий	4	Экскурсия (проводятся в течение 9 месяцев по 1-ой экскурсии)	Маршрут по плану	Прогулка
					16	ОКТЯБРЬ		

8				Беседа, слайдовый показ	2	Ухудшение экологической ситуации – угроза всему живому.	Кабинет	Наблюдение
9				Беседа, исследование	2	Что мне надо знать о ядовитых растениях (ягодах, грибах). Животные – мои младшие друзья	Кабинет	Викторина
10				Рассказ	2	Правила безопасного поведения с домашними и бездомными животными.	Кабинет	Викторина
11				Беседа	2	Когда вода – мой друг и враг. Правила поведения у водоема и в водоеме (летом, зимой). Если я потеряюсь в лесу (проводится во время занятий по туристской подготовке).	Кабинет	Наблюдение
12				Рассказ	2	<i>Один дома</i> Опасные предметы в моем доме. Запрещенные предметы: спички, лекарства, ножи, электро- и газовые приборы. Правила хранения и использования ножниц, швейных игл.	Кабинет	Наблюдение
13				Беседа	2	Какую опасность таят открытые окна и балконы. (падения с высоких и неустойчивых предметов: табуретов, лестниц пр., как их избежать).	Кабинет	Наблюдение
14				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					16	НОЯБРЬ		
15				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
16				Беседа, презентации	2	Правила поведения в случае пожара, обнаружения запаха газа, утечке воды. Первая помощь себе при ожоге, ушибе, порезе.	Кабинет	Рефераты

17				Беседа, презентации	2	Мои действия, если в дом пришел чужой. Как позвать себе на помощь. «Дежурные города» (01,02,03,04,08).	Кабинет	Наблюдение
18				Беседа	2	<i>Безопасное поведение во время занятий и игр</i> Правила безопасного поведения: - во время занятий на снарядах (гимнастической лестнице, скамейке, бревне, брусках, кольцах, перекладине, канате, качелях), -со снарядами и спортивным оборудованием (коньки, городки, гантели). Система запрещенных действий	Кабинет	Наблюдение
19				Беседа	2	Страховка и само-страховка. Травмы и ушибы в результате падений и столкновений с другими детьми в подвижных и спортивных играх и упражнениях.	Кабинет	Выступление на занятиях
20				Беседа, слайдовый показ	2	Как избежать ушибов. Первая помощь себе и пострадавшему.	Кабинет	Выступление на занятиях
21				Беседа, слайдовый показ	2	<i>Безопасность на улицах города и в транспорте.</i> Знаки дорожного движения, о чем мне они говорят?	Кабинет	Наблюдение
					16	ДЕКАБРЬ		
22				Беседа, слайдовый показ	2	Знаки дорожного движения, о чем мне они говорят?	Кабинет	Викторина
23				Беседа	2	Правила пешехода и велосипедиста. Где и когда переходить улицу.	Кабинет	Викторина
24				Рассказ	2	Когда я – пассажир -правила поведения в транспорте; автобусе, троллейбусе, трамвае. Правила безопасного поведения в лифте, в подъезде.	Кабинет	Наблюдение

25				Рассказ	2	<p><i>Правила безопасного поведения с незнакомым человеком</i></p> <p>Защите себя сам (простейшие приемы самообороны, крики о помощи.</p> <p>О несовпадении приятной внешности человека и намерений.</p> <p>Как себя вести, если незнакомый взрослый предлагает шоколадку, интересную игрушку, покататься на машине и т.п.</p>	Кабинет	Наблюдение
26				Беседа	2	<p>Основы туристской и общефизической подготовки</p> <p>« Мы – туристы»</p> <p><i>Туризм, туристы, походное снаряжение.</i></p> <p>Туризм – средство активного отдыха, развития выносливости, силы, ловкости, воспитания воли, характера; познания родного края; формирования умений жить на природе, в согласии с природой и приумножать её богатства.</p>	Кабинет	Наблюдение
27				Беседа	2	Туристы – это сильные, выносливые, не унывающие люди, которые не боятся трудностей, многое умеют. Чтобы познать необъятные просторы родного края, они много путешествуют	Кабинет	Наблюдение
28				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					16	ЯНВАРЬ		
29				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
30				Беседа	2	Виды туризма: пешеходный, велосипедный, лыжный, конный, автотуризм водный – на лодках, катамаранах, байдарках	Кабинет	Викторина
31				Беседа	2	Туристский праздник - слёт. Участники слёта соревнуются в прохождении полосы препятствий, поют песни у костра. Стать настоящим туристом надо много уметь и знать.	Кабинет	Викторина

32				Беседа, слайдовый показ	2	Походное снаряжение: рюкзак: палатка сп. мешок - рюкзак (изучение его конструкции и названия деталей: ремни, карманы, регуляторы, застежки, спинка), спальный мешок, коврик для отдыха и сна Спальный мешок, коврик для отдыха и сна. Походная посуда: котелок посуда и требования к ней.	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
33				Беседа, слайдовый показ	2	Подбирание одежды и обуви для летних и зимних походов, изучение основные требований к экипировке туриста (соответствие погоде, легкость, непромокаемость, удобство во время движения, наличие второй пары носков, варежек).	Кабинет	Наблюдение
34				Беседа, слайдовый показ	4	<i>Туристские должности в походе.</i> <u>Штурман</u> определяет маршрут и ведет группу по компасу и плану местности. <u>Физорг</u> помогает руководителю организовывать и проводить спортивные игры и соревнования на привале. <u>Санитар</u> отвечает за хранение и правильное использование (совместно со взрослыми) медикаментов, аптечки. <u>Разведчики</u> определяют наиболее безопасное и короткое место для продвижения через препятствия. <u>Краеведы</u> делают зарисовки, краткие записи в специальные походные блокноты об интересных местах, в которых побывала группа. <u>Костровые</u> собирают хворост для костра, помогают его укладывать и тушить, самостоятельно разводят и тушат разными способами. <u>Друзья леса</u> подкармливают птиц, очищают лес от мусора. <u>Дежурные</u> (по кухне, по быту) несут ответственность за чистоту и порядок во время обеда, перед уходом группы с поляны.	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
					16	ФЕВРАЛЬ		
35				Беседа	2	<i>Специальная подготовка</i> Вместе продумываем маршрут. Способы упаковки и переноски продуктов и напитков. Если мы уходим на целый день – составляем меню. Вместе готовим для них эмблемы (рисование, аппликация).	Кабинет	Викторина

36				Беседа	2	Обязанности (должности) между всеми участниками похода. Готовим личное снаряжение. Основные топографические знаки.	Кабинет	Наблюдение
37				Беседа и укладка рюкзака	2	Правильная и быстрая укладка рюкзака. Регулирование длины и давления лямок и при необходимости ремонт.	Кабинет	Викторина
38				Беседа	2	Как правильно питаться в походе (что должно быть у каждого в рюкзаке). Можно ли много пить.	Кабинет	Наблюдение
39				Беседа, слайдовый показ	2	<i>Физическая подготовка к походу</i> Общеразвивающая гимнастика, игры. Подвижные игры Игры-эстафеты тренировочного характера	Кабинет	Выступления на занятиях
40				Беседа, слайдовый показ	2	Практические занятия по обучению ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, по ограниченной плоскости, по пересеченной местности, развитию выносливости, ловкости, закаливанию.	Кабинет	Выступления на занятиях
41				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					16	МАРТ		
42				Рассказ	2	Спортивные игры с бегом (баскетбол, футбол, пионербол, ручной мяч).	Двор	Прогулка
43				Рассказ	4	<i>Правила движения в походе</i> Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков. Игры в походе.	Кабинет	Наблюдение
44				Рассказ	2	Обязанности направляющего и замыкающего. Туристский строй Закрепление правил пешехода (пересечение проезжей части).	Кабинет	Наблюдение
45				Беседа	2	Умение расслабляться на коротких привалах, преодолевать естественные препятствия (ручей, бревно, спуск, подъем и др.).	Кабинет	Наблюдение

46				Организация	6	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					16	АПРЕЛЬ		
47				Беседа, презентации	2	<i>Страховка, безопасность в походе.</i> Как избежать падений, ушибов. Учимся страховать друг друга и себя. Правила взаимопомощи и взаимовыручки «Если с другом вышел в путь».	Кабинет	Викторина
48				Беседа, презентации	2	Изучаем «правила свистка»: два коротких сигнала – остановка; несколько коротких – всем внимание! Быстро собраться около руководителя! Один длинный – приготовьтесь, продолжаем движение.	Кабинет	Викторина
49				Беседа	2	<i>Организация туристского быта.</i> Установка палатки на длительных привалах. Как определить и подготовить место для костра (безопасность, сохранение травяного покрова).	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
50				Беседа, презентации	2	Укладка и разжигание костра (учимся укладывать костер одним-двумя способами и самостоятельно под наблюдением руководителя разжигать его). Изучаем и помогаем взрослому потушить костер с помощью воды. Самостоятельно используем один - два способа тушения костра	Кабинет	Выступления на занятиях
51				Рассказ	2	<i>Питание и гигиена в походе.</i> Секреты гигиены в походе. Утилизация мусора (сжечь, закопать, унести с собой). «Не навреди лесу!» Как правильно собрать природный материал для поделок. (беседа)	Кабинет	Выступления на занятиях
52				Беседа	2	<i>Ориентирование.</i> Ориентирование в лесу по расположению природных и социальных объектов, солнцу, природным приметам.	Кабинет	Наблюдение
53					4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					16	МАЙ		
54				Беседа	2	Учимся определять стороны горизонта по компасу карте. Игры.	Двор	Наблюдение

55				Беседа	2	Игры на ориентировку в пространстве, развитие глазомера и наблюдательности: «Идти по следу», «Север- юг», «Казачи-разбойники», «Поиск клада», «Прятки».	Двор	Наблюдение
56				Беседа	2	<i>Подведение итогов похода.</i> Поделки из природного материала. Выставки рисунков об экскурсии. Конкурс на лучшее сочинение (на выбор)	Кабинет	Выступление на занятиях
57				Рассказ	2	<i>Туристские соревнования, слеты, конкурсы</i> Наш первый туристский слет. «Туристская семья». Исполнение походных песен.	Кабинет	Наблюдение
58				Рассказ	2	Туристская полоса препятствий: кочки, мышеловка, бревно.	Кабинет	Наблюдение
59				Рассказ	2	Туристская полоса препятствий: параллельная переправа, укладка рюкзака, ориентирование Викторина на знание народных примет, съедобных и ядовитых грибов и ягод и пр.	Кабинет	Наблюдение
60				Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
					144	ИТОГО ЗА ГОД:		

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1	Туристская подготовка и основы краеведения	58	20	38	
2	Ориентирование	40	14	26	
3	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка.	20	6	14	
4	Общая и специальная физическая подготовка	50	-	50	
5	Я – спасатель. Начальный курс.	46	8	38	
6	Психологическая подготовка	6	6	-	
	Итого за год:	216	54	162	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

1. Туристская подготовка и основы краеведения

1.1. Туризм, виды туризма, краткая история. Туризм – средство познания своего края и проверки своих возможностей. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму. Законы, правила и традиции в туризме, традиции нашего коллектива. Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации и удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для одно-, трёхдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в палатке. Кухонное оборудование для зимних и летних условий: оборудование для костра, таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, рукавицы, ножи, половник и др. заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховые системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия. Укладка рюкзаков. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его изготовление, усовершенствование и ремонт.

1.3. 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 – основные требования:

*жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

*безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

*комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним Солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намочания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Установка палатки в различных условиях. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, заготовка растопки, дров и предохранение их от намочания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Правила хранения и переноски кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы, других колющих и режущих предметов. Оборудование места для приема пищи. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Уход за одеждой и обувью в походе, их сушка и ремонт. Правила купания.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагера. Разжигание костра. Установка палаток в различных условиях. Работа с костровым и кухонным оборудованием. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу. 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 сведения у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 2-3-дневной и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление подробного плана графика 1-3-дневного похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. 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.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню для 1-5-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, 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).

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки. Проведение похода и подведения итогов.

1.7. Техника преодоления препятствий и тактика движения в туристском походе. Что такое тактика в туристском походе.

Тактика разработки нитки маршрута. План-график похода. Линейные и кольцевые маршруты и радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Движения группы на маршруте. Туристский строй, режим движения, темп, режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Предварительное изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Естественные препятствия и их характеристика: реки, болота, лесные заросли и завалы, склоны, осыпи, снежники.

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

Страховка и само страховка на сложных участках маршрута. Специальное снаряжение (страховочная система, веревки, карабины и т.д.) и его использование. Узлы («проводник» простой и двойной, «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий» и др.) и техника их вязания.

Броды через реки (равнинные, горные) и техника их прохождения. Страховка и само страховка при продолжении брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и тренировка в преодолении препятствий.

1.8. Обеспечение техники безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. Система обеспечения безопасности в туризме. Дисциплина как основ безопасности в походах и на занятиях. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, при переездах на транспорте и при преодолении естественных препятствий.

Как вести себя в незнакомом населенном пункте. Местное население и взаимоотношения с ним.

Субъективные и объективные опасности в туризме.

Объективные опасности: резкие колебания погоды, солнечные ожоги на снегу и в горах, гипоксия, стихийные бедствия, технически сложные участки маршрута, ядовитые животные и насекомые.

Субъективные опасности: слабая предпоходная подготовка, недостаточная физическая и техническая подготовка участников похода, низкая дисциплина, переоценка сил группы, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, недостаточный само- и взаимоконтроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую медицинскую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Как преодолеть объективные и исключить субъективные опасности в туризме.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока. Вязание узлов. Разбор причин возникновения в походах аварийных ситуаций.

1.9. Подведение итогов туристского похода. Разбор действий отдельных участников похода и всей группы в целом. Отчеты за свою работу ответственных по постоянным должностям. Обработка собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, подготовка маршрутной ленты, фотографий, видеофильма, коллекций и пособий, дневника похода. Выполнение творческих работ участниками похода. Подготовка экспонатов для музея. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Ремонт и сдача туристического инвентаря и снаряжения.

Практические занятия. Подготовка отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея.

1.10. Чеченская Республика – её природные особенности, хозяйство, история, культура и быт, известные земляки. Климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Её административное деление, транспортные магистрали, промышленность.

Экономика, культура и быт населения Чечни. Перспективы развития. История Чечни. Памятники истории и культуры. Известные земляки, их вклад в развитие края. История города Грозного.

Практические занятия. Изучение карты края. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческой викторины. Прогулки и экскурсии по окрестностям города Грозного. Экскурсии в музеи, посещение различных экскурсионных объектов. Работа со справочной литературой. Встречи с интересными людьми города.

1.11. Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода.

Практические занятия. Сбор краеведческой информации. Ведение полевой документации.

1.12. Общественно-полезная работа в походе.

Практические занятия. Природоохранная деятельность во время похода. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

2. Ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карты. Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

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

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

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

Спортивная карта, её назначение и отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Масштабы спортивных карт.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесматбные, линейные и площадные.

Условные знаки: населенные пункты, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, гидрография, местные предметы. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах. 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. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте транспортиром. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас и работа с ним. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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

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

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 карте и на местности. Использование нитки и курвиметра.

Средний шаг, что влияет на его величину и как его измерить. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графика перевода числа шагов (пар шагов) в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте 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 в походе. Виды ориентиров: линейных, точечный, звуковой, 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, отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

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

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную 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 по восстановлению

местонахождения.

3. Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка.

3.1. Понятие и составляемые здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания и их профилактика. Опасные последствия вредных привычек (потребление алкоголя, наркотиков, курение). Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Сущность здорового образа жизни. Закаливание и двигательная активность: физиологические и психологические основы.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. 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: сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомление, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Формирование мотивационной основы гигиенического поведения. Инфекционные заболевания, их причины и профилактика. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями, зубами и другими органами и частями тела. Гигиена питания. Гигиена жилища, рабочего места.

Социально-нравственная основа здоровья. Воспитание ответственности, индивидуальности. Как научиться уважать людей, помогать им, заботиться об их здоровье.

Как уберечься от вредных привычек и антисоциальных поступков. Опасные последствия алкоголя, курения, наркотиков.

Практические занятия. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья). Составление индивидуальных программ укрепления здоровья: рационального режима дня, закаливания, ежедневных физических тренировок. Обучение использованию контрастных закаливающих процедур (сауна, душ, бассейн). Прохождение врачебного контроля. Введение дневника самоконтроля.

3.2. Походная медицинская аптечка. Принципы составления походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка основных препаратов. Состав походной аптечки для походов однодневных и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению основных лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Первая доврачебная помощь. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

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

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Отработка способов переноски пострадавшего.

4.Общая и специальная физическая подготовка

4.1.Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Гимнастика: строевые упражнения, комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов, лазанье по канату и шесту, подъем и переноска грузов, упражнения на брусках и перекладине, упражнения в равновесии на бревне, опорные прыжки через козла и коня.

Акробатика: кувырок вперед, назад и в сторону в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, кувырок-полет

вперед с места и с разбега, перевороты с стороны и вперед.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30,60,100 м из положения лёжа, низкого и высокого стартов, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, тройной, пятерной прыжки и многоскоки, метание малого мяча, гранаты, толкание ядра.

Лыжная подготовка: попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций от 1 до 5 км, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможения во время спуска, приемы падения в экстренных ситуациях.

Подвижные игры, эстафеты и элементы спортивных игр:

игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, игры на внимание, сообразительность, координацию, 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, футбол, ручной мяч, волейбол, баскетбол.

4.3.Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 3 до 15 км, бег в гору; ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 15 км, марш-броски и туристские походы, плавание различными способами на дистанции от 100 до 800 м, многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, на мелком месте в воде, упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 300 м, быстрое приседание и вставание; бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, прыжковой; бег с переменной скоростью и повторный бег, бег змейкой; бег боком и спиной вперед, бег через барьеры на дистанции 30, 60, 100 и 200 м, различные упражнения со скакалкой на скорость; баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на различных гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений, кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке, подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну, подъем по крутым склонам оврагов, берегов рек, ручьев.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки со скакалкой в движении; прыжки вверх из положения приседа, упора присев; прыжки через коня, козла, прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей, прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д., прыжки по кочкам; прыжки в

высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног, бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, гимнастическую скамейку, стул, гимнастическую стенку, из стойки на руках, из упора лежа отталкивание от пола с хлопком, приседание на двух и одной ноге, прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощений и с отягощениями, 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: упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, различными эспандерами, гантелями, гириями, штангами.

Упражнения на развитие гибкости: растягивание мышц всего тела, упражнения для растягивания мышц шеи и затылка, упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья, упражнения для растягивания мышц спины, упражнения для растягивания мышц – разгибателей бедра, упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени, упражнения для растягивания приводящих мышц бедра, упражнения для растягивания икроножных мышц (сгибателей голени) и ахиллова сухожилия.

5. Я - спасатель. Начальный курс.

5.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. История человечества – борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы. История создания спасательных служб в мире. История создания Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций в России. Понятие опасности и определение опасных факторов.

Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера:

землетрясения, лавины, оползни, камнепады, обвалы, смерчи, ураганы, бури, цунами, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: катастрофы, аварии, взрывы, пожары, обрушения.

Чрезвычайные ситуации экологического характера: утечки СДЯВ, радиоактивные выбросы, загрязнение атмосферы и вод Мирового океана.

Чрезвычайные ситуации биологического характера (эпидемии).

5.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни. Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, потенциальная опасность процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и отрицательные стороны его развития. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (биологические, психогенные, химические и физические). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, технических сооружений, снижение плодородия почв и качества продуктов питания. Экологический кризис. Опасные и вредные факторы окружающей среды и причины их формирования в Чеченской Республике.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье, и безопасность жизнедеятельности.

Опасность, исходящая при использовании электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Меры безопасности при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях и вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы пожаротушения. подручные средства пожаротушения и способы их применения. Правила поведения и действия при возникновении пожаров. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Практические занятия. Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, оказание первой помощи утопающему.

5.3. Помощь людям в условиях природной среды. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы: возникновение и последствия. Правила безопасного поведения при акклиматизации. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлениях при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

5.4. Город и его опасности. Особенности города, как искусственной среды созданной человеком. Зоны повышенной опасности.

Транспорт – зона повышенного риска. Правила поведения на транспорте и действия в случае дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды: воздуха, воды, продуктов питания (герметизация жилья, очистка воздуха в квартире, водоочистка, контроль за качеством продуктов и выдерживание сроков их хранения).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях и их последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

Источники социальной опасности. Формы социально опасного поведения людей. Зоны повышенной криминальной опасности: вокзалы, парки, стадионы, рынки, места массового отдыха, развлечений и зрелищ.

Информационный фактор как средство обеспечения безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Способы и средства самообороны и её пределы. Юридическая защита прав личности. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Практические занятия. Отработка действий во время аварийных ситуаций на транспорте, во время эпидемий, при обнаружении источников загрязнения среды обитания. Тактика действий в криминальной ситуации, отработка приёмов защиты и самообороны.

5.5. Индивидуальные средства защиты и работа в них. Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Респираторы, их назначение

и применение. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Правила пользования неисправным противогазом.

Средства защиты головы. Каски, их классификация, назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями. **Практические занятия.** Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты.

6. Психологическая подготовка.

6.1. Профессионально важные качества спасателя. Единство профессиональной и личностной подготовки спасателя. Требования к личности спасателя в современном обществе.

Практические занятия. Тестирование на выявление готовности к овладению специальностью «спасатель».

Самоанализ. Ведение личных дневников достижений. Встречи с лучшими спасателями Чечни. Наблюдения за работой бригады спасателей на вызове.

6.2. Психологическая подготовка юных спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях. Психологические аспекты выживания. Страх. Способы борьбы со страхами. Паника. Как её избежать.

Воля и значение её развития в тренировках и походах. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Риск, рискованная ситуация, как их избежать.

Ссоры и конфликты в походе. Причины, способы их предотвращения. Принципы и правила взаимоотношений в группе. Принцип всеобщего равенства.

Практические занятия. Психологический тренинг по формированию межличностных отношений («Знакомство», «Если друг оказался вдруг», «От улыбки станет всем светлей», «Щедрость и жадность»), по отработке действий в опасной, криминогенной ситуации, способа преодоления страхов.

6.3. Методы управления психическим состоянием юных спасателей в условиях командных действий. Волнение, как с ним справиться. Приемы психической саморегуляции, аутотренинг. Игры с двойными правилами («Чай-чай, выручай!», «Два мороза» и т.п.), «Палочка-застукалочка», парные эстафеты. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, патруле(3-5 человек), команде(5-8 человек)

2.3. Календарный учебный график (вставить альбомные листы)

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;
- промежуточный: опрос, выставка, соревнования, участие в слетах, в конференциях, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;
- итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, индивидуальные карточки, соревнования.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы: тестирование, собеседование, анкетирование, наблюдение, опрос;

формы: конкурс работ, кроссворды по туризму, защита рефератов, защита проектов, решение заданий по туристскому мастерству, навыки и умения устанавливать и собирать палатку, как и где разжечь костер.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Разработана оценочная шкала, которая соответствует уровням освоения программы (шкала оценивания от 1 до 5). По окончании учебного года, итоги заносятся в таблицу, проводится анализ.

1. Низкий уровень. Учащийся знает правила ТБ, умеет писать реферат, хочет участвовать в различных соревнованиях, нерегулярно посещает кружковые занятия. Слабо владеет теоретическим материалом, не уверенно выполняет индивидуальные занятия. Не умеет делать проекты.

Личностные качества: учащийся не заинтересован в получении результата от своей деятельности.

2. Средний (допустимый) уровень. Учащийся уверенно формулирует правила ТБ, обладает умением составлять реферат, владеет, в достаточной степени, теоретическим материалом, выполняет индивидуальные задания с некоторыми погрешностями, активно участвует во всех массовых мероприятиях кружка, участвует в спортивных соревнованиях, но не занимает призовые места. Умеет выполнять проектную работу.

Личностные качества: пользуется авторитетом среди кружковцев, задает педагогу вопросы при возникновении затруднения, выполняет индивидуальные задания без творческого подхода, по шаблону.

2. Высокий уровень. Учащийся уверенно знает правила ТБ, активно участвует во всех мероприятиях, занимает призовые места, справляется со всеми заданиями педагога.

3.

Личностные качества: учащийся пользуется авторитетом среди сверстников, помогает педагогу в работе с детьми, которым нужно дополнительное внимание, подходит к заданию творчески.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально – техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, рассчитанный на 25 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор; - классная доска.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующее образование.

Календарный годовой график «Школа безопасности»

2-ой год обучения

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	всего	теория	практика	Наименование разделов и тем	Форма контроля
				24	6	18	СЕНТЯБРЬ	
				2	2	-	<p>1. Туристская подготовка и основы краеведения 58(20+38)</p> <p><i>Туризм, виды туризма, краткая история. 2ч</i> Туризм – как средство познания своего края и проверки своих возможностей. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Законы, правила и традиции в туризме.</p>	
				2	-	2	<p><i>Личное и групповое туристское снаряжение. 6ч</i> Понятие о личном снаряжении и требования к нему: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации и удобство в использовании, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних походов.</p>	
				2	-	2	<p>Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.</p>	
				2		2	<p>Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховые системы, карабины. Закрепление.</p>	
				2	2	-	<p><i>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 8ч</i> 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 – основные требования:</p>	
				2		2	<p>Организация бивака в беслесной зоне, в горах. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и</p>	

						умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.		
				2		2	Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.	
				2		2	Правила хранения и переноски кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы, других колющих и режущих предметов. Оборудование места для приема пищи. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Работа с костровым и кухонным оборудованием. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила купания.	
				2	-	2	<i>Подготовка к походу. 4ч</i> Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	
				2	-	2	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведения у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. Оформление походной документации.	
				2	2	-	<i>Питание в туристском походе. 2ч</i> Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	
				2	-	2	<i>Туристские должности в группе. 2ч</i> Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы . Его обязанности. Другие постоянные должности в группе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности	
				24	10	14	ОКТАБРЬ	
				2	-	2	<i>Техника преодоления препятствий и тактика движения в туристском походе. 8ч</i> Что такое тактика в туристском походе. Тактика разработки нитки	

							маршрута. План-график похода. Движения группы на маршруте.	
				2	-	2	Туристский строй, режим движения, темп, режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Предварительное изучение и разведка сложных участков маршрута.	
				2	-	2	Естественные препятствия и их характеристика: реки, болота, лесные заросли и завалы, склоны, осыпи, снежники. Движение на равнине. Техника движения по дорогам и тропам, по травянистой поверхности, через кустарники, по мокрому грунту, по болоту, по песку и по камням.	
				2	-	2	Страховка и самостраховка на сложных участках маршрута. Специальное снаряжение (страховочная система, веревки, карабины и т.д.) и его использование. Броды через реки (равнинные, горные) и техника их прохождения.	
				2	-	2	Узлы («проводник» простой и двойной, «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий» и др.) и техника вязания узлов.	
				2	2	-	<i>Обеспечение техники безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях. 2ч</i> Субъективные и объективные опасности в туризме. Преодоление объективных и субъективных опасностей в туризме. Разбор причин возникновения в походах аварийных ситуаций	
				2	2	-	<i>Подведение итогов туристского похода. 2ч</i> Обработка собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, подготовка маршрутной ленты, фотографий, видеофильма, коллекций и пособий, дневника похода. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Выставки по итогам походов.	
				2	2		<i>Чеченская Республика 18ч</i> Климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	
				2	-	2	Её административное деление, транспортные магистрали, промышленность. Изучение карты края. «Путешествие» по карте.	
				2	2		Экономика, культура и быт населения Чечни. Перспективы развития. История Чечни.	
				2	-	2	Памятники истории и культуры.	
				2	2		Известные земляки, их вклад в развитие края.	
				24	8	16		НОЯБРЬ

				2	2		История города Грозного.	
				2	-	2	Проведение краеведческой викторины	
				2	2	-	Работа со справочной литературой.	
				2	-	2	Встречи с интересными людьми города.	
				2	-	2	<i>Сбор и обработка краеведческого материала о районе похода. 2ч</i> Сбор краеведческой информации.	
				2	-	2	<i>Общественно-полезная работа в походе. 2ч</i> Природоохранная деятельность во время похода: работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.	
				2	-	2	2.Ориентирование 40 (14+26) <i>Топографическая и спортивная карты. 6ч</i> Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Способы и правила копирования карт.	
							Наименование разделов и тем	
				2	2	-	Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.	
				2	-	2	Спортивная карта, её назначение и отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Масштабы спортивных карт. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте.	
				2	2	-	<i>Условные знаки. 6ч</i> Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	
				2	-	2	Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесматбные, линейные и площадные.	

							Условные знаки: населенные пункты, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, гидрография, местные предметы.	
				2	-	2	Рельеф. Способы изображения на картах рельефа. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах. Характеристика местности по рельефу. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	
				24	10	14	ДЕКАБРЬ	
				2	2	-	<i>Ориентирование по горизонту, азимут. бч</i> Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю., З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта Градусное значение направлений по сторонам горизонта.	
				2	-	2	Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте транспортиром.	
				2	-	2	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	
				2	2	-	<i>Компас и работа с ним 4ч</i> Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.	
				2	-	2	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»)	
				2	2	-	<i>Измерение расстояний бч</i> Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование нитки и курвиметра. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.	

				2	-	2	Средний шаг, что влияет на его величину и как его измерить. Таблица перевода шагов в метры. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графика перевода числа шагов (пар шагов) в метры для разных условий ходьбы. Определение пройденного расстояния по времени движения.	
				2	-	2	Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	
				2	2		<i>Способы ориентирования бч</i> Ориентирование с помощью в походе. Виды ориентиров: линейных, точечный, звуковой, ориентир-цель. Ориентир-маяк.	
				2	-	2	Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте («привязки»). Сходные («параллельные») ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Игры.	
				2	-	2	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. Игры.	
				2	2	-	<i>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки бч</i> 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.	
				24	4	20	ЯНВАРЬ	
				2	-	2	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.	
				2	-	2	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.	
						2	<u>3.Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка20 (6+14)</u> <i>Понятие и составляющие здорового образа жизни 8ч</i> Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Сущность здорового образа жизни. Закаливание и двигательная активность: физиологические и психологические основы.	
				2	2		Личная и общественная гигиена. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями, зубами и другими органами и частями тела. Гигиена питания. Гигиена жилища, рабочего места.	
				2	-	2	Инфекционные заболевания и их профилактика Социально-нравственная основа здоровья. Воспитание ответственности, индивидуальности. Как научиться уважать людей, помогать им, заботиться об их здоровье.	
				2	-	2	Опасные последствия вредных привычек (потребление алкоголя, наркотиков, курение)	
				2	-	2	<i>Походная медицинская аптечка 2ч</i> Принципы составления походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний	
				2	2	-	<i>Первая доврачебная помощь 6ч</i> Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	
				2	-	2	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	
				2	-	2	Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	
							<i>Приемы транспортировки пострадавшего 4ч</i> Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке.	

				2	-	2	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	
				2	-	2	Отработка способов переноски пострадавшего. 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.	
				24	-	24		
							ФЕВРАЛЬ	
							4.Общая и специальная физическая подготовка. 50	
							(0+50)	
				2		2	<i>Общая физическая подготовка 24ч</i> <i>Гимнастика:</i> строевые упражнения, комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов, лазанье по канату и шесту, подъем и переноска грузов,	
				2		2	Упражнения на брусьях и перекладине, упражнения в равновесии на бревне, опорные прыжки через козла и коня.	
				2		2	<i>Акробатика:</i> кувырок вперед, назад и в сторону в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат.	
				2		2	Мост из положения стоя с помощью, кувырок-полет вперед с места и с разбега, перевороты с стороны и вперед.	
				2		2	<i>Легкая атлетика:</i> бег на короткие дистанции 30,60,100 м из положения лёжа, низкого и высокого стартов, эстафетный бег,	
				2		2	Прыжки в длину с места и с разбега, тройной, пятерной прыжки и многоскоки	
				2		2	Метание малого мяча, гранаты, толкание ядра.	
				2		2	<i>Подвижные игры эстафеты и элементы спортивных игр.:</i> игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления с прыжками, игры с метанием.	
				2		2	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	
				2		2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза,	
				2		2	Игры с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.	

				2		2	Игры: футбол, ручной мяч, волейбол, баскетбол.	
				24	-	24		
							МАРТ	
				2		2	<i>Специальная физическая подготовка. 26ч</i> <i>Упражнения на развитие выносливости:</i> бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 1 км, бег в гору;	
				2		2	<i>Упражнения на развитие выносливость</i> многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности, смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, на мелком месте в воде, упражнения со скакалкой в заданном темпе.	
				2		2	<i>Упражнения на развитие быстроты:</i> бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 60, 100,200, быстрое приседание и вставание; бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, прыжковой; бег с переменной скоростью и повторный бег,	
				2		2	<i>Упражнения на развитие быстроты:</i> бег змейкой; бег боком и спиной вперед, бег через барьеры на дистанции 30, 60, 100 и 200 м, различные упражнения со скакалкой на скорость	
				2		2	<i>Упражнения на развитие ловкости:</i> упражнения на различных гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений, кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке, подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног	
				2		2	<i>Упражнения на развитие ловкости:</i> переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну, подъём по крутым склонам оврагов, берегов рек, ручьёв.	
				2		2	<i>Упражнения на развитие прыгучести:</i>	

							прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки со скакалкой в движении; прыжки вверх из положения приседа, упора присев; прыжки через коня, козла, прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей.	
				2		2	<i>Упражнения на развитие прыгучести</i> прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д., прыжки по кочкам; прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног, бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе	
				2		2	<i>Упражнения для развития силы:</i> сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, на полу с опорой ног на пол, гимнастическую скамейку, стул, гимнастическую стенку, из стойки на руках, из упора лежа отталкивание от пола с хлопком, приседание на двух и одной ноге,	
				2		2	<i>Упражнения для развития силы:</i> прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощений и с отягощениями, броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.	
				2		2	<i>Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп:</i> упражнения различными эспандерами, гантелями, гириями, штангами.	
				2		2	<i>Упражнения на развитие гибкости:</i> растягивание мышц всего тела, мышц шеи и затылка, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, мышц плеча и предплечья, мышц спины, мышц – разгибателей бедра	
				24	6	18	АПРЕЛЬ	
				2		2	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени, мышц бедра, икроножных мышц (сгибателей голени) и ахиллова сухожилия.	
				2	2	-	5. Я – спасатель. Начальный курс 16 (8+8) <i>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера</i> 2ч Крупнейшие исторически известные катастрофы. История создания спасательных служб в мире. Классификация чрезвычайных ситуаций.	

							<p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера: катастрофы, аварии, взрывы, пожары, обрушения.</p> <p>Чрезвычайные ситуации экологического характера: утечки СДЯВ, радиоактивные выбросы, загрязнение атмосферы и вод Мирового океана</p> <p>Чрезвычайные ситуации биологического характера (эпидемии).</p>	
				2	2	-	<p><i>Окружающая среда и опасности повседневной жизни 10ч</i></p> <p>Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Понятие о риске.</p>	
				2		2	<p>Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.</p> <p>Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды.</p>	
				2		2	<p>Опасность, исходящая при использовании электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека.</p> <p>Факторы, влияющие на трагедию. Меры безопасности при пользовании.</p> <p>Первая помощь пострадавшему от электрического тока.</p>	
				2		2	<p>Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.</p>	
				2		2	<p>Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения.</p> <p>Опасные факторы горения (горение синтетических материалов).</p> <p>Подручные средства пожаротушения и способы их применения.</p> <p>Правила поведения и действия при возникновении пожаров.</p> <p>Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом.</p> <p>Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.</p>	
				2	2	-	<p><i>Помощь людям в условиях природной среды 16ч</i></p> <p>О работе МЧС</p>	
				8	-	8	<p><i>Экскурсия</i> в МЧС. Встречи с лучшими спасателями Чечни.</p>	
				24	8	16	МАЙ	
				2	-	2	<p>Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы: возникновение и их последствия.</p>	

				2	-	2	Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлениях при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу	
				2	-	2	Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях.	
				2	2	-	<i>Город и его опасности бч</i> Особенности города, как искусственной среды созданной человеком. Зоны повышенной опасности.	
				2	-	2	Транспорт – зона повышенного риска. Правила поведения на транспорте и действия в случае дорожно-транспортных происшествий. Отработка действий во время аварийных ситуаций на транспорте.	
				2	-	2	Источники загрязнения окружающей среды. Отработка действий во время эпидемий, при обнаружении источников загрязнения среды обитания.	
				2	-	-	<i>Индивидуальные средства защиты и работа в них бч</i> Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Респираторы, их назначение и применение. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Правила пользования неисправным противогазом.	
				2	-	2	Средства защиты головы. Каски, их классификация, назначение и применение.	
				2	-	2	Средства защиты кожи, применяемые спасателями.	
							6. <u>Психологическая подготовка 6 (6+0)</u>	
				2	2	-	Профессионально важные качества спасателя 2ч Единство профессиональной и личностной подготовки спасателя. Требования к личности спасателя в современном обществе. Тест на выявление готовности к овладению специальностью «спасатель».	
				2	2	-	<i>Психологическая подготовка юных спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях 2ч</i> Психологические аспекты выживания. Страх. Способы борьбы со страхами. Паника. Как её избежать. Риск, рискованная ситуация, как их	

							<p>избежать. Ссоры и конфликты в походе. Причины, способы их предотвращения. Психологический тренинг по формированию межличностных отношений («Знакомство», «Если друг оказался вдруг», «От улыбки станет всем светлей», «Щедрость и жадность»</p>	
				2	2	-	<p><i>Методы управления психическим состоянием юных спасателей в условиях командных действий 2ч</i> Волнение, как с ним справиться. Приемы психической саморегуляции, аутотренинг. Игры с двойными правилами, парные эстафеты. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, патруле</p>	
				216	52	164	ИТОГО ЗА ГОД:	

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие	Групповая, беседа	Презентация, инструкция по ТБ	словесный
<i>Я и мое здоровье</i>	Групповая, теоретическая подготовка. Беседа, презентация, творческие занятия, работа с литературой	Презентация, Литература по теме	Словесный, наглядный
<i>Я и природа</i>	Групповая, беседа, работа с литературой, видеофильмы	Видеофильмы, литература по теме	наглядный
<i>Один дома</i>	Беседа, презентации, исследование, анализ	Презентации, Литература по теме	Наглядный, словесный
<i>Безопасное поведение во время занятий и игр</i>	Рассказы, работа с литературой	Литература по теме, тематические разработки	словесные
<i>Безопасность на улицах города и в транспорте.</i>	Групповая, беседа	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные
<i>Правила безопасного поведения с незнакомым человеком</i>	Беседа	Рефераты,	словесные
<i>Туристские должности в походе.</i>	Беседа, обзорная лекция,	Литература по теме,	Наглядный
<i>Туристские навыки Специальная подготовка Физическая подготовка к походу</i>	Групповая, беседа	Тематические разработки, методические рекомендации по теме,	Словесные, наглядные,
<i>Страховка, безопасность в походе.</i>	Беседа, обзорная лекция,	Тематические разработки	Словесные, наглядные,
<i>Организация туристского быта. Питание и гигиена в походе</i>	Беседа, обзорная лекция	Литература по теме	Наглядный
<i>Экскурсия, походы Подведение итогов похода. Туристские соревнования, слеты, конкурсы</i>	Организация экскурсий	Методические разработки по методике проведения экскурсий	Словесные, наглядные

Литература для педагога:

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: «ВЛАДОС». –160 с.: ил. Ф
2. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
3. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм.
4. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003г
6. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* «Школа туристских вожаков». – М.: «ВЛАДОС» – 144 с.: ил. Ф.
7. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Агеева И.Д. «занимательные материалы по изобразительному искусству»
9. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся»*. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. 276 с.,
10. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 1987
11. Серия «Игровые методы обучения» М., ТЦ СФЕРА;
12. Драч Г. «История искусств», Паниотова Т., 2014;
13. Ходж С. «Искусство, 50 идей, о которых нужно знать», 2014г.
14. Нестеров П.Г. «Художественная галерея», №170, 2007г.