Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Надтеречный Дом детско-юношеского туризма и экскурсий».

Принята на заседании
педагогического совета
от « 25 » 08 2026г.
Протокол № 1

Утверждена:
Директор _____Т.С.Кадиева
Приказ № 5 от
« 02» 09 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D485B8190634ABE9EA2C314F0398EE46
Владелец: Кадиева Тоита Сайдиевна
Действителен: с 09.10.2025 до 02.01.2027

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа безопасности»
Направленность программы: туристско - краеведческая.
Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 12-15 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель: Чимаев Абдуллах Ахмедович
педагог дополнительного образования

с.п.Знаменское

2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации

в МБУ ДО «Надтеречный ДДЮТ и Э».

Эксперт Сулейманова Я.Я. от 03.09.2026г.

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ……...4
1.2. Направленность программы……4
1.3. Уровень освоения программы……4
1.4. Актуальность программы……4
1.5. Отличительные особенности……..5
1.6. Цель и задачи программы……5
1.7. Категория учащихся……..5-6
1.8. Сроки реализации и объем программы……..6
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий -…6
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки……..6-7
Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план……..7-10
2.2. Содержание учебного плана……11-26
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы……...26-27
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:
4.1. Материально-технические условия реализации программы…….27
4.2. Кадровое обеспечение программы……..27-28
4.3. Учебно-методическое обеспечение…….28
Список использованной литературы …….29-30

Приложение 1. Календарный учебный график
Приложение 2. Оценочные материалы .

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Программа составлена в соответствии с современной нормативно- правовой базовой разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 2025 г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 15.01.2026);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила…») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

-Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467.

1.2. **Направленность программы.**

Дополнительная образовательная программа «Школа безопасности» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый

1.4.Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

1.5. Отличительные особенности программы.

При разработке программы «Школа безопасности» были использованы:

-«Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.

-«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей» М.: Советский спорт,2005г.

- Практическое пособие. Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Н.Ладога, 1996

Особенностью программы является то, что она является комплексной, так как объединяет различные области - туризм, медицину, историю, начальную спортивную подготовку, обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Отличие состоит в том, что настоящая программа ориентирована на местный материал, на изучение географического положения и туристических возможностей Серноводского района ЧР.

1.6. Цели и задачи программы.

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Задачи:

обучающие:

- ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения человека в природной и техногенной среде,
- формирование знаний, умений и навыков, минимально необходимых и достаточных для выполнения типичных видов деятельности каждого гражданина, осознания личных и социальных возможностей их осуществления, дальнейшего образования и самообразования;
- обучение навыкам сбора краеведческой информации,

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.
- привлечение молодежи к позитивной деятельности и активной подготовки к службе в МЧС РФ, в подразделениях «РОССОЮЗСПАСа».

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

1.7.Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 10-13 лет.

Группы комплектуется из учащихся 5-8 классов,

Зачисление осуществляется по желанию детей, по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, деловые и ролевые игры, выставки, творческие отчеты.

Режим занятий: 1-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Участие в различных туристских мероприятиях, которые дают возможность учащимся в самовыражении, самореализации.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- правила и нормы поведения туристов спасателей;
- основные требования к месту привала и бивака;
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;

- порядок подготовки к походу;
- принципы составления меню и списка продуктов;
- правила движения на маршруте;
- условные знаки различия спортивных и топографических карт;
- понятия ориентирования;
- медицинскую аптечку;
- правила оказания доврачебной помощи;
- значение физической подготовки.

Обучающиеся будут уметь:
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- укладывать рюкзак;
- ухаживать за снаряжением;
- выбрать место для привала, бивака;
- развести костер, заготовить дрова;
- составлять план-график похода;
- составлять меню, раскладку продуктов;
- приготовить на костре каши, супы;
- вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку;
- обеззараживать воду;
- управлять средствами сплава.

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут знать
- уметь осуществлять поиск информации с использованием специальной литературы и других источников;
- уметь оценивать правильность и контролировать движение по азимуту с компасом и картой;
- измерять расстояние по карте;
- выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15%;

Личностные результаты

Результаты развития и воспитания обучающихся:
- целеустремлённость
- дисциплинированность
- активность и инициативность
- стойкость и решительность
- настойчивость и упорство в достижении цели

Раздел 2. Содержание программы.
2.1.Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел. Введение.** Знакомство с работой кружка	**2**	**2**		опрос
2	**Раздел. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)**	**24**	**6**	**18**	опрос
2.1	Туристские путешествия, история	2	2		устный

	развития туризма				опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		показ, устный опрос
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2		устный опрос
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	2		2	устный опрос
2.5.	Питание в туристском походе	2		2	письмен. задание
2.6.	Техника и тактика в туристском походе	2		2	устный опрос
2.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2		2	устный опрос,наб-людение
2.8.	Туристские слеты и соревнования	2		2	зачет
2.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4		4	устный опрос
2.10	Действия группы в аварийных ситуациях	2		2	устный опрос
2.11	1. Проект на тему: «Туристская подготовка»	2		2	письмен. задание
3.	**Раздел. Топография и ориентирование**	**24**	**1 2**	**12**	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	устный опрос
3.2	Виды топографических карт и основные сведения о них	2	2		наблюде-ние
3.3.	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.	2	2		Зачет
3.4	Упражнения на запоминание условных знаков	2		2	показ, наб-людение
3.5.	Компас. Работа с компасом	2	2		наблюден.
3.6	Азимут, снятие азимута с карты.	2	2		устный опрос
3.7	Измерение расстояний	2		2	устный опрос
3.8	Способы ориентирования	2		2	устный опрос
3.9	Ориентирование по местным	2	2		наблюд

	приметам. Действия в случае потери ориентировки				ение
3.10	Соревнования по ориентированию	4		4	зачет
4.	**Раздел. Краеведение**	**24**	**4**	**20**	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2		устный опрос,показ
4.2	Территория и границы родного края.	2	2		Зачет
4.3	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые.	2		2	устный опрос
4.4	Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.	2		2	устный опрос
4.5	История своего населенного пункта.	2		2	устный опрос
4.6	Изучение района путешествия	2		2	устный опрос
4.7	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.	2		2	устный опрос
4.8	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2	устный опрос
4.9	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	2		2	устный опрос
4.10	Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их	2		2	наблю-дение
4.11	Редкие и охраняемые растения и животные.	2		2	устный опрос
4.12	2. Проект на тему: «Наш родной край»	2		2	письменное задание
5.	**Раздел. Основы медицинских знаний**	**22**	**8**	**14**	
5.1	Профилактика травматизма и заболеваний	2	2		устный опрос
5.2	Травмы и заболевания характерные в природной среде.	2	2		устный опрос
5.3	Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.	2	2		устный опрос
5.4	Средства оказания первой медицинской помощи	2	2		зачет

5.5	Состав медицинской аптечки туристской группы	2		2	устный опрос,показ
5.6	Первая медицинская помощь при травмах	2		2	устный опрос
5.7	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.	2		2	показ.наб-людение
5.8	Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	2		2	мини-игра,набл.
5.9	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	2		2	устный опрос
5.10	Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).	2		2	наблю-дение
5.11	3. Проект на тему: «Основы медицины»	2		2	письменное задание
6.	**Раздел. Общая и специальная физическая подготовка**	**22**	**10**	**12**	
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2		устный опрос
6.2	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом	2	2		устный опрос
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2		устный опрос
6.4	Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.	2	2		наблю-дение
6.5	Общая физическая подготовка	2	2		устный опрос
6.6	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2	наблю-дение
6.7	Упражнения для мышц шеи	2		2	наблю-дение
6.8	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки	2		2	наблюден.
6.9	Упражнения для ног	2		2	наблюден.
6.10	Подвижные игры и эстафеты	2		2	наблюден.
6.11	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет

7	**Раздел. Начальная специальная подготовка**	**26**	**8**	**18**	
7.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2		устный опрос
7.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	2	2		устный опрос
7.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2		устный опрос
7.4	Квалификационные требования к спасателям.	2		2	устный опрос
7.5	Табель оснащения поисково-спасательной службы (Экипировка спасателя)	2		2	устный опрос
7.6	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2		2	устный опрос
7.7	Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.	2		2	устный опрос
7.8	Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях.	2		2	устный опрос
7.9	Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.	2		2	наблюден.
7.10	Основы безопасного ведения спасательных Работ	2		2	устный опрос
7.11	Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина.	2		2	устный опрос
7.12	Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.	2		2	зачет
	8. Итоговое занятие	2	2		зачет
ИТОГО за период обучения:		**144**	**50**	**94**	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Введение. Знакомство с работой объединения.

2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе,

приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.
История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.
Практика. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.
Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный.
Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.
Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.
Тема 2.2. Личное и групповое снаряжение
Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.
Практика. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.
Снаряжение для краеведческой работы.
Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.
Практические занятия
Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
Тема 2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
Теория. Требования к месту бивака:
— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
Организация бивака в безлесной зоне, в горах.
Установка палатки в различных условиях.
Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.
Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.
Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.
Правила работы дежурных по кухне.
Практические занятия
Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.
Тема 2.4. Подготовка к походу, путешествию
Подбор группы и распределение обязанностей.
Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.
Подготовка снаряжения.
Смета расходов на подготовку и проведение похода.
Практические занятия

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

Тема 2.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 2.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (соответствует теме 1.8.)

Тема 2.8. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.
Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.
Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.
Права и обязанности участников, представителей, тренеров.
Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.
Порядок снятия команд и участников с соревнований.
Права и обязанности судей.
Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.
Разработка условий проведения соревнований.
Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.
Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.
Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.
Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае
его превышения.
Практические занятия
Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.
Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.Участие в соревнованиях.
Тема 2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе
Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).
Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.
Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.
Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.
Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.
Практические занятия
Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.
Тема 2.10. Действия группы в аварийных ситуациях
Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных

ситуациях.
Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.
Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.
Практические занятия
Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.
Тема 2.11. Проектная деятельность на тему «Туристская подготовка»
Подведение итогов туристского путешествия
Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.
Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.
Практические занятия
Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.
3. Топография и ориентирование
Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта
Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.
Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.
Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.
Практические занятия
Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.
Тема 3.2. Компас. Работа с компасом
Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.
Практические занятия
Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
Тема 3.3. Измерение расстояний
Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.
Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость

постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.
Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.
Практические занятия
Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.
Тема 3.4. Способы ориентирования
Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.
Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.
Движение по легенде — подробному описанию пути.
Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.
Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.
Практические занятия
Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
Тема 3.5. Ориентирование по местным предметам**.** Действия в случае потери ориентировки
Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.
Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.
Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.
Тема 3.6. Азимут, снятие азимута с карты. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.
Тема 3.7. Измерение расстояний
Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту.
Тема 3.8. Способы ориентирования. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.
Тема 3.9. Ориентирование по местным приметам**.** Действия в случае потери ориентировки
Практические занятия
Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
Тема 3.10. Соревнования по ориентированию
Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.
Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности,

характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.
Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.
Практические занятия
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

4. Краеведение

Тема 4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
Тема 4.2. Территория и границы родного края.
Тема 4.3. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.
История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.
Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.
Тема 4.4. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.
Тема 4.5. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.
Практические занятия
Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.
Тема 4.6. Изучение района путешествия
Практические занятия
Тема 4.7. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.
Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.
Тема 4.8. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры
Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.
Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.
Деятельность по охране природы в условиях похода.
Тема 4.9. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.
Тема 4.10. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации **их**: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.
Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов.
Тема 4.11. Редкие и охраняемые растения и животные.
Тема 4.12. Проект на тему «Наш родной край»
Сбор сведений об родном крае. Создание презентации.

5. Основы медицинских знаний

Тема 5.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Тема 5.2. Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Тема 5.3. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Тема 5.4. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Тема 5.5. Средства оказания первой медицинской помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Тема 5.6. Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Тема 5.7. Правила оказания первой медицинской помощи.Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Тема 5.8.Техника транспортировки и страховка пострадавшего.Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика

переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.
Тема 5.9. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.
Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.
Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца.
Тема 5.10.Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).
Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.
Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.
Практические занятия
Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.
Тема 5.11. Проект на тему « Основы медицины»
6. Общая и специальная физическая подготовка
Тема 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений
Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.
Тема 6.2. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.
Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).
Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.
Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Тема 6.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Тема 6.4.Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

Тема 6.5. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Тема 6.6.Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Тема 6.7.Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Тема 6.8. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Тема 6.9. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Тема 6.10.Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

Тема 6.11. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2––4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).
Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц
Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

7. Начальная специальная подготовка

Тема 7.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера
Классификация чрезвычайных ситуаций.
Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).
Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).
Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).
Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.
Понятия опасности и определение опасных факторов.
История человечества - борьба за выживание.
Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)
История создания спасательных служб в мире.
История создания спасательных служб на территории России.

Тема 7.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде
Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.
Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис.
Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.
Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.
Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия
Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.
Тема 7.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС
Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.
Тема 7.4. Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.
Тема 7.5.Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.
Практические занятия
Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.
Тема 7.6. Оказание помощи людям в условиях природной среды
Тема 7.7.Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах.
Тема 7.8.Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях.
Тема 7.9.Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.
Практические занятия
Оказание помощи в условиях окружающей среды.
Тема 7.10. Основы безопасного ведения спасательных работ
Тема 7.11.Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.
Практические занятия
Тема 7.12.Подготовка мест проведения спасательных работ**.** Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.
8. Итоговое занятие.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.
Виды контроля:

- Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.
- Текущий: тесты, сдача зачетов по текущим темам.
- Итоговый: соревнования, поход выходного дня.

К концу учебного года группа должна быть подготовлена для участия в районном турслёте учащихся. Контроль качества усвоения материала и механизм оценки получаемых результатов реализуется через участие в турслётах и соревнованиях команды учащихся. Индивидуальные достижения и уровень подготовки отдельных 9 учащихся отслеживается и контролируется на соревнованиях, организуемых внутри объединения. При проведении практических занятий особое внимание уделяется привитию ребятам

самостоятельности и воспитанию у них чувства коллективизма и взаимопомощи, готовности оказать помощь окружающим.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

Открытое педагогическое наблюдение;

Оценка руководителя, самооценка обучающихся.

Формы:

Тестирование, Контрольное задание, Соревнования, Викторина, Зачет.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Анализ результатов начальной, промежуточной и итоговой диагностики позволит педагогу определить перспективу развития образовательного процесса.

Промежуточная аттестация (проводится в конце полугодия, чаще в январе) – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенка, личностного развития.

Цель – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Задачи: - оценка правильности выбора технологии и методики; - корректировка организации и содержания учебного процесса. Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами. Итоги анализируются педагогом и методистом образовательного учреждения.

Итоговая аттестация (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы.

Цель: подведение итогов освоения образовательной программы.

Задачи: - анализ результатов обучения; - анализ действий педагога.

Критерии оценки усвоения учащимися программы:

- участие в походах по разным видам туризма;
- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве участников и помощников руководителей;
- участие в школьных, городских и муниципальных соревнованиях по туризму и ориентированию;
- выполнение нормативов по физической подготовке;

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах в каникулярное время.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда или значка «Юный спасатель».

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

На занятиях кружка «Школа безопасности», для обеспечения программы необходимы следующие материалы, оборудование, инструменты и приспособления:

1. Топор туристский - 2 шт.
2. Палатка 4 местная - 5 шт.
3. Компас жидкостный - 17 шт.
4. Пила - 2 шт.
5. Оборудование для приготовления пищи – 3 шт
6. Медицинская аптечка - 17 шт
7. Курвиметр – 1шт
8. Лопата складная - 2 шт.
9. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка) - 2 шт.
10. Радиостанции портативное - 5 шт.

11.Навигационное устройство походного типа - 2 шт.
12. Спутниковый трек – 2 шт
13. Каска туристская – 17 шт
14. Перчатки туристские – 17 шт
15. Защитный костюм – 15 шт
16. Противогаз – 17 шт
17. Тренажер - манекен – 1 шт
18. Комплект шин иммобилизационных вакуумных – 1 шт
19. Носилки спасательные – 2 шт

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Тема 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактическое пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные.
Тема 3. Топография и ориентирование	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия: топографические карты местности	Словесные Наглядные
Тема 4. Краеведение	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактические пособия: Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные Репродуктивный
Тема 5. Основы медицинской подготовки	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия: аптечка.	Словесное Наглядные
Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка	Групповая. Практическая работа.	==========	Словесное. Упражнения
Тема 7. Начальная специальная	Групповая. Теоретическая	Дидактические пособия: Туристический	Словесные Наглядные

подготовка	подготовка. Практическая работа.	инвентарь.	
Тема 8. **Итоговое занятие**	Групповая.	==========	Словесное

Список литературы.

Для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Для педагога

26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., СтоляренкоЛ.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист",1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде.

М.: ЦРИБ "Турист",1991.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1983.

Приложение № 1

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата План.	Дата. Факт.	Форма занятия	К-во ч.	Темя занятия	Место прове-дения	Форма контроля
	2	3	4	5	6	7	8
Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) 26ч.							
	сентябрь		Теория	2	Вводное занятие	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Туристские путешествия, история развития туризма.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	В кабинете.	показ, устный опрос
			беседа	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	В кабинете.	устный опрос
			Теория	2	Подготовка к походу, путешествию.	В кабинете.	устный опрос
			Теория	2	Питание в туристском походе. Меню.	На территор школы	письмен. задание
			Теория	2	Техника и тактика в туристском походе.	В спортзале	устный опрос
			Теория	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	В кабинете	устный опрос,наб-людение
	октябрь		Теория	2	Туристские слеты и соревнования.	На шк. площадке	Зачет
			Теория	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	В кабинете	устный опрос

					Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
			Практика	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	В спортзале	устный опрос
			Практика	2	Действия группы в аварийных ситуациях.	В кабинете	устный опрос
				2	Проект на тему: «Туристская подготовка».	В кабинете	письмен. задание
Топография и ориентирование 24ч							
			Теория	2	Топографическая и спортивная карта.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Топографическая и спортивная карта.	На терр. школы	наблюде-ние
			Теория	2	Виды топографических карт и основные сведения о них.	В кабинете	Зачет
	ноябрь		Теория	2	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.	В кабинете	показ, наб-людение
			Практика	2	Упражнения на запоминание условных знаков.	На терр. школы	наблюден.
			Теория	2	Компас. Работа с компасом.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Азимут, снятие азимута с карты.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Измерение расстояний	На терр. школы	устный опрос
			Практика	2	Способы ориентирования	На терр. школы	устный опрос
			Трени-рока	2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	В кабинете	наблюде-ние

			Практика	2	Соревнования по ориентированию	Возле школы	наблюд. участие в соревн.
	декабрь		Практика	2	Соревнования по ориентированию	Возле школы	зачет
Краеведение 24ч							
			Теория	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	В кабинете	устный опрос,показ
			Теория	2	Территория и границы родного края.	В кабинете	Зачет
			Теория	2	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	История своего населенного пункта.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Изучение района путешествия	На терр. школы	устный опрос
			Теория	2	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.	В спортзале	устный опрос
	январь		Теория	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их	На терр. школы	наблю-дение
			Теория	2	Редкие и охраняемые растения и животные.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Проект на тему: «Наш родной край»	В кабинете	письменное задание
Основы медицинских знаний 22ч							

			Теория	2	Профилактика травматизма и заболеваний	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Травмы и заболевания характерные в природной среде.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.	В кабинете	устный опрос
	февраль		Практика	2	Средства оказания первой медицинской помощи	В кабинете	зачет
			Теория	2	Состав медицинской аптечки туристской группы.	В кабинете	устный опрос,показ
			Теория	2	Первая медицинская помощь при травмах.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.	В кабинете	показ.наб-людение
			Практика	2	Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	В спортзале	мини-игра,набл.
			Теория	2	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	В спортзале	устный опрос
			Практика	2	Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).	В кабинете	наблю-дение
				2	Проект на тему: «Основы медицины».	В кабинете	письменное задание
Общая и специальная физическая подготовка 22ч							
	март		Теория	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.	В кабинете	наблю-дение

			Теория	2	Общая физическая подготовка	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	В спортзале	наблю-дение
			Практика	2	Упражнения для мышц шеи	В спортзале	наблю-дение
			Практика	2	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки	В спортзале	наблюден.
	апрель		Практика	2	Упражнения для ног	В спортзале	наблюден.
			Практика	2	Подвижные игры и эстафеты	На терр. школы	наблюден.
			Практика	2	Специальная физическая подготовка	На терр. школы	Зачет
Начальная специальная подготовка 26ч							
			Теория	2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Квалификационные требования к спасателям.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Табель оснащения поисково-спасательной службы (Экипировка спасателя).	На территории школы	устный опрос
	май		Теория	2	Оказание помощи людям в условиях природной среды.	В кабинете	устный опрос
			Теория	2	Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.	В кабинете	устный опрос

			Теория	2	Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Использование подручних средств для оказания помощи и спасения пострадавших.	На терр. школы	наблюден.
			Теория	2	Основы безопасного ведения спасательных работ	На терр. школы	устный опрос
			Теория	2	Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина.	В кабинете	устный опрос
			Практика	2	Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.	На терр. школы	Зачет
			Практика	**2**	**Итоговое занятие**	На терр. школы	Зачет