

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тихвинский центр детского творчества»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 2 от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением
№ 01-25/68 от 01.09.2017

**Дополнительная общеразвивающая программа
« Юные туристы - спасатели»**

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 4 года
Авторы: И.А. Дрогов
Адаптировал: Крутикова Наталья
Геннадьевна, педагог - организатор

г. Тихвин
2017 г.

Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы

Дата внесения Изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.- подпись)
02.09.2014	ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.	Изменен титульный лист: «дополнительная образовательная программа» заменена на «дополнительная общеразвивающая программа». Добавлен календарный учебный график на каждый год обучения.	Крутикова Н. Г.
Скорректирована и дополнена (июнь 2015 год)	Педагогическая целесообразность	Внесены изменения в пояснительную записку	Крутикова Н.Г.
Скорректирована и дополнена (июнь 2016 год)	Педагогическая целесообразность	Дополнен учебно-методический комплекс	Крутикова Н.Г.
Скорректирована и дополнена (июнь 2017 год)	Распоряжение от 23.05.2016 №01-25/64	Внесены изменения в титульный лист, в связи с изменением названия учреждения Дополнен блок результативности	Крутикова Н.Г.
Скорректирована и дополнена в 2019г. (февраль – август 2019г).	Письмо от 18.11. 2015г.№ 09-3242 О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».	1.Титульный лист – оформлен в соответствии с рекомендациями. 2.Пояснительная записка, учебно-тематический план (каждого года обучения), календарный учебный график (каждого года обучения), содержание (каждого года обучения), методическое обеспечение программы (каждый год обучения), рекомендуемая литература, система оценки результатов освоения программы - оформлены и выстроены в соответствии с методическими рекомендациями.	Крутикова Н.Г.

Программа утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и рекомендована для использования в системе дополнительного образования. Предусматривается возможность внесения в программу изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Программа одобрена Отделом обучения населения, подготовки руководящего состава и гражданских организаций гражданской обороны Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий и рекомендованы для использования в системе дополнительного образования детей

Программа утверждена Ассоциацией спасательных формирований Российской Федерации.

Автор - *Дрогов И А.*, мастер спорта по туризму, судья всесоюзной категории, спасатель II класса, кандидат педагогических наук, доцент.

Консультанты:

Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации.

Маслов А.Г., судья республиканской категории, кандидат педагогических наук.

Рецензенты:

Курсаков А.В., кандидат военных наук, доцент, спасатель I класса, мастер спорта по туризму.

Латчук В.Н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобразования России, инструктор-спасатель международного класса, кандидат педагогических наук.

Усков СВ., спасатель, кандидат педагогических наук.

© ЦДЮТК МО РФ, 2000

Пояснительная записка

Направленность данной дополнительной общеразвивающей программы – **туристско – краеведческая.**

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

Актуальность программы заключается в том, что последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в опасных различных и чрезвычайных ситуациях.

В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию учащихся средствами, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни и поведению в чрезвычайных ситуациях.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины, решение вопросов относящихся к области безопасности жизнедеятельности.

Новизна программы состоит в том, что в программу включены блоки различных видов спортивного туризма (пеший, спортивный) и современных экстремальных видов спорта (альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование). Работа над такими блоками позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом такие качества, как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус учащихся.

В условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф, необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается:

- в здоровьесберегающем аспекте обучения правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях;
- обучаясь, ребенок учится коммуникативности, взаимовыручки, навыкам самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях;
- обучение в объединении «Юный спасатель» является предпрофильной подготовкой для ребят, изъявивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с системой МЧС России;
- участие в работе коллектива даёт учащимся следующие преимущества:
 - повышается общая и специальная физическая подготовка учащихся;
 - теоретическая подготовка (растёт уровень специальных знаний по смежным дисциплинам - ОБЖ, топографии, основам медицины, гигиены т.д.) учащегося;
 - повышается психологическая защищённость учащихся, развиваются коммуникативные навыки и творческие способности.

Цель программы: формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни, способности правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучать участников объединения навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;

- формировать мотивацию на сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание учащимися собственной ответственности за свое здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитывать у учащихся потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитать чувство уверенности в собственных силах, значимости личного и коллективного успеха.

Развивающие:

- развивать интеллектуальный, духовный и физический уровень учащихся;
- развивать общие физические данные учащихся.

Организационно педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет. В группу принимаются все желающие.

Учащиеся первого года обучения, не обязательно должны обладать какими – либо определенными знаниями и способностями.

Срок реализации программы 4 года.

Программа рассчитана 324 часа в год, из расчета 9 часов в неделю на одну группу.

Занятия продолжительность 2 часа проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, 3-4 часа проводятся на местности, спортивном зале.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года обучения – 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек.

Структура программы

Содержание программы предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Содержание программы первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию - юный спасатель

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

Формы и методы занятий

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Наглядные использование таблиц, рисунков, спортивных и топографических карт, картотек топографических знаков, узлов, костров и т.д.

Нестандартные эстафеты, олимпиады, мультимедийные презентации, чаепития

Формы подведения итогов реализуемой программы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки.

- тематический контроль знаний после изучения тем;
- текущий контроль умений в процессе наблюдения;
- итоговый контроль

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение

зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

1. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью.
2. Знать знаменитых русских путешественников, их роль в развитии нашей страны.
3. Знать и уметь укладывать рюкзак, ставить палатку, выбрать место расположения бивака.
4. Знать назначение аптечки и правила пользования ею.
5. Знать и уметь пользоваться хозяйственным инструментом.
6. Знать виды костров и уметь их развести.
7. Знать правила поведения на транспорте, меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
8. Знание простейших узлов и технику их вязания.
9. Знать и уметь ремонтировать туристский инвентарь.
10. Знание мер безопасности при проведении туристских походов.
11. Знать назначение топографических карт для народного хозяйства, обороны и для туристов.
12. Знать масштабы топографических карт.
13. Знать назначение спортивной карты и ее отличие от топографической.
14. Знать топонимы масштабные и не масштабные.
15. Знать и уметь определить формы рельефа на топографической карте.
16. Знать что такое азимут, магнитное склонение и умение определить азимут на предмет и по карте.
17. Знать типы компасов, их устройства, уметь пользоваться компасом, уметь определить стороны горизонта.
18. Знать административное деление своего края.
19. Знать экономику, промышленность и сельское хозяйство края.
20. Знать транспортные магистрали.
21. Знать историю своего населенного пункта.
22. Знать памятники истории и культуры.
23. Знать знатных людей края и их вклад в его развитие.
24. Знать климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки озера, полезные ископаемые.
25. Знать о гигиене физических упражнений.
26. Знать личную гигиену при занятии туризмом.
27. Знание гигиены обуви и одежды.
28. Знать значение закаливания.
29. Знать о значении физических упражнений на укрепление здоровья и развитие физической способности.
30. Знать о вреде курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровья и работоспособность человека.
31. Знать назначение и дозировку препаратов.
32. Знать строение человеческого организма.
33. Знать понятие о субъективном и объективном самоконтроле за состоянием своего организма.
34. Знать правила спортивных игр и умение в них играть.

Должны уметь:

1. Уметь разрабатывать маршрут похода.
2. Уметь пользоваться одеждой и обувью.
3. Уметь составлять меню похода.
4. Уметь приготовить пищу на костре.
5. Уметь пользоваться альпенштоком.
6. Уметь измерять расстояние парами шагов.
7. Уметь определить азимут по солнцу, луне, полярной звезде.

8. Уметь принимать решения в случае потери ориентировки.
9. Уметь пользоваться аптечкой.
10. Уметь оказать помощь при тепловом и солнечных ударах, укусов насекомых.
11. Уметь накладывать жгут, обработать рану и промыть желудок.
12. Уметь обеззараживать воду.
13. Уметь транспортировать пострадавших.
14. Уметь изготавливать носилки, волокуши из подручных материалов.
15. Уметь вести дневник самоконтроля.
16. Уметь плавать.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать характеристику каждого вида туризма.
2. Знать разрядные нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, судейские звания.
3. Знать назначение спортивной карты, ее отличия от топографической.
4. Знать условные знаки спортивных карт.
5. Знать как работать с картой.
6. Знать как работать с компасом.
7. Знать территорию и границу родного края.
8. Знать историю своего края в период Великой Отечественной войны.
9. Знать историю своего населенного пункта.
10. Знать и уметь технику проведения краеведческих наблюдений.
11. Знать о травмах, полученных в природной среде.
12. Знать об акклиматизации и уметь оказать первую помощь.
13. Знать и уметь предупреждать обморожения и переохлаждения.
14. Знать об инфекционных заболеваниях и уметь оказать помощь.
15. Знать виды кровотечений и способы их остановки.
16. Знать о центральной и периферической нервной системы, ее строении и функциях.
17. Знать о кровеносной системе, ее строении и функциях.
18. Знать об опорно-двигательном аппарате и его строении и функциях.
19. Знать об органах пищеварения, их строении и функциях.
20. Знать об органах дыхания, их строении и функциях.
21. Знать о способах предупреждения утомления.
22. Знать и уметь выполнять упражнения на различные виды группы мышц человеческого организма.

Должны уметь

1. Уметь проводить ремонт хозяйственного инвентаря.
2. Уметь изготавливать различное походное оборудование.
3. Уметь подготавливать личное снаряжение к походу.
4. Уметь организовывать бивак.
5. Уметь применять различные виды костров.
6. Уметь заготавливать растопки, дрова и предохранять их от намокания.
7. Уметь развести костер в сырую погоду, при сильном ветре и в тумане.
8. Уметь оборудовать место для приема пищи.
9. Уметь составлять смету расходов на подготовку и проведения похода.
10. Уметь составлять меню и список продуктов.
11. Уметь составлять дневной рацион питания.
12. Уметь преодолевать естественное препятствие (лесные завалы, болота, реки, склоны) с использованием специального снаряжения (страховочной системы, веревки, карабины).
13. Уметь двигаться серпантинном и с альпенштоком по пересеченной местности.
14. Уметь двигаться по азимуту.
15. Уметь определять азимут на предмет.
16. Уметь измерять расстояние по карте.
17. Уметь определять пройденное расстояние по времени движения.

18. Уметь определить расстояние ширины реки, оврага.
19. Уметь определять стороны горизонта при помощи местных предметов.
20. Уметь действовать в случае потери ориентировки.
21. Уметь оказать первую помощь при травмах.
22. Уметь транспортировать пострадавшего при различных видах травм.
23. Уметь оказывать первую помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод.
24. Уметь оказывать первую медицинскую помощь средствами бытовой химии.
25. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлении ядовитыми растениями, грибами, ягодами.

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать население края и его национальный состав.
2. Знать знаменитых земляков, их роль в истории края.
3. Знать индивидуальные аптечки спасателя.
4. Знать способы переноски сидячих больных на подручных средствах.
5. Знать о строении и функциях опорно-двигательного аппарата.
6. Знать о функциях внутренних органах.
7. Знать о причинах смерти.
8. Знать о понятиях спортивной формы.
9. Знать о мерах предупреждения утомления.
10. Знать о мерах предупреждения переутомления.
11. Знать об опасностях в городе.
12. Знать законы о гражданской обороне.
13. Знать законы о статусе спасателя.

Должны уметь:

1. Уметь изготавливать туристское снаряжение.
2. Уметь работать с примусом.
3. Уметь разрабатывать маршрут похода.
4. Уметь наводить переправы через реку (навесная, бревно с перилами).
5. Уметь наводить перила на склоне со снятием подъем и спуск.
6. Уметь читать карту и составлять схему.
7. Уметь описывать рельеф, растительность, животный мир.
8. Уметь транспортировать больных при переломах таза, позвоночника.
9. Уметь переносить больных при спуске и подъеме, по лестнице и крутому склону.
10. Уметь пользоваться простейшими средствами защиты органов дыхания.
11. Уметь пользоваться подручными средствами пожаротушения.
12. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.
13. Уметь оказывать первую помощь при поражении электрическим током.
14. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при укусе змеи и насекомых.
15. Уметь действовать при большом скоплении людей в зонах повышенной опасности.

В конце четвертого года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать разрядные требования по спортивному туризму.
2. Знать правила организации и проведения туристских соревнований с учащимися Российской Федерации.
3. Знать границы района похода (климат, рельеф, гидрографию).
4. Знать о травмах и заболеваниях, требующих немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи.
5. Знать и уметь подбирать упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног.
6. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие равновесия.
7. Знать ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка).

8. Знать способы защиты от стихийных бедствий.
9. Знать о сигналах оповещения, информирования населения.
10. Знать основные типы радиостанций и уметь подавать основные сигналы бедствия.

Должны уметь:

1. Уметь изготавливать костровые приспособления (таганки, тросики).
2. Уметь организовывать ночлег в зимний период (изготовление пещер, траншей).
3. Уметь добывать огонь без спичек.
4. Уметь выполнять глазомерную съемку.
5. Умение планировать дистанцию ориентирования.
6. Уметь корректировать спортивную карту.
7. Уметь выполнять маршрутную глазомерную съемку.
8. Уметь проводить различные краеведческие наблюдения и их фиксация.
9. Уметь останавливать кровотечения.
10. Уметь накладывать шину при переломах.
11. Уметь выполнять асептическую обработку ран.
12. Уметь выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
13. Уметь изготавливать средства транспортировки из подручных материалов.
14. Уметь вести дневник самоконтроля.
15. Уметь плавать различными способами.
16. Уметь двигаться по азимуту, по открытой и закрытой местности.
17. Уметь измерять расстояние на местности во время бега.
18. Уметь выполнять спуски по склону в высокой, средней, низкой стойке.
19. Уметь подниматься в гору елочкой или лесенкой.
20. Уметь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом».
21. Уметь выполнять поворот в движении переступанием.
22. Уметь выполнять спуски по обледенелым склонам на лыжах.
23. Умение двигаться по круто пересеченной местности на лыжах через кустарники и завалы.
24. Уметь спускаться по склонам различной крутизны.
25. Уметь оказывать первую помощь при отравлении ядовитыми растениями.
26. Уметь оказывать первую помощь утопающему на воде и на берегу.
27. Уметь пользоваться простейшими средствами защиты органов дыхания.
28. Уметь подавать сигналы бедствия.
29. Уметь ориентироваться на местности.

Учебный план (сетка часов)

№	Разделы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Основы туристской подготовки	146	112	86	84
2	Топография и ориентирование	44	40	34	18
3	Краеведение	42	42	26	24
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	30	54	38
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	52	54	68
6	Начальная специальная подготовка	-	48	70	92
Общее количество часов		324	324	324	324

**Учебно – тематический план
1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу путешеству	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	32
		146	22	124
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8
		44	14	30
3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		42	8	34
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		20	6	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	4	68
		72	4	68
	ИТОГО за период обучения	324	54	270

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

**Календарный учебный график
1-й год обучения**

№	Наименование тем	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Основы туристской подготовки	146	16	14	14	20	18	16	16	16	16
2	Топография и ориентирование	44	6	6	4	4	4	4	4	6	6
3	Краеведение	42	4	6	8	4	4	4	4	4	4
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	2	2	2	-	2	4	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Всего часов в месяц			36	36	36	36	36	36	36	36	36
Всего часов в год		324									
аттестация					промежуточная			промежуточная			итоговая

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь(7/ 26)					
Основы туристской подготовки (18 часов)					
Топография и ориентирование (3 часа)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
	1.Основы туристской подготовки	1ч.	1ч		Беседа
	2. общая и специальная физическая подготовка	2ч.	1ч	1ч	Тестирование (вводный)
	3.Основы туристской подготовки	3ч.	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	4. Краеведение	2 ч	1ч	1ч	Беседа
	5. Основы туристской подготовки	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	6. Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2ч	Наблюдение Устный опрос (текущий)
	7. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	8. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа
	10. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	11. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Беседа
	12. Топография и ориентирование	1ч	1ч		Практическая работа (текущий)
	13. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	14. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	15. Краеведение	2ч		2ч	Наблюдение
	16. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	17. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	18. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	19. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	20. Топография и	1ч		1ч	Практическая работа

	ориентирование				(текущий)
--	----------------	--	--	--	-----------

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Октябрь (8/ 31)					
Основы туристской подготовки (17 часов)					
Топография и ориентирование (7 часов)					
Краеведение (6 часов)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
	21. Краеведение 22. Топография и ориентирование	2ч. 1ч	1ч	1ч 1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	24. Основы туристской подготовки 24.Общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч	1ч	2ч	Устный опрос Практическая работа (текущий)
	25 . Основы туристской подготовки 26. Топография и ориентирование	2ч 1ч	1ч 1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	27. Краеведение 28. Топография и ориентирование	2ч. 1ч	1ч	1ч 1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	29.Основы туристской подготовки 30. Топография и ориентирование	1ч 2ч	1ч	1ч 1ч	Наблюдения Практическая работа (текущий)
	31.Основы туристской подготовки 32. Топография и ориентирование	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдения Практическая работа (текущий)
	33 Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	34. Основы туристской подготовки 35. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1 ч 2ч	1ч	1ч 1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	36. Основы туристской подготовки 37.Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдения Практическая работа (текущий)
	38. Краеведение 39. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Викторина (текущий) эстафеты
	40. Основы туристской подготовки 41.Общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч		1ч 2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	42. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические

	43.Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	задания (текущий)
	44.Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	45. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ноябрь (8/ 28) Основы туристской подготовки (15 часов) Топография и ориентирование (3 часа) Краеведение (8 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часа) Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)					
	46. Краеведение 47. Основы туристской подготовки	2ч. 1ч	2ч	1ч	Беседа (текущий) Практическая работа (текущий)
	48.Топография и ориентирование 49. Общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч	1ч 1ч	1ч	Устный опрос Практическая работа (текущий)
	50 .Основы туристской подготовки	3 ч	1ч	2 ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	51. Краеведение 52. Основы туристской подготовки	2ч 1ч		2ч 1ч	Викторина (текущий) Практическая работа (текущий)
	53.Краеведение 54.Основы туристской подготовки	2ч 1ч		2ч 1ч	Практические задания (текущий)
	55 .Основы туристской подготовки 56. Краеведение	1ч 2ч		1ч 2ч	Практические задания (текущий)
	57 .Основы туристской подготовки 58.Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	59.Топография и ориентирование 60. Общая и специальная физическая подготовка	1 ч 2ч		1ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	61. Основы туристской подготовки 62. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	63. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 64. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Наблюдение Беседа (текущий)
	65 .Основы туристской	2ч	1ч	1ч	Тестирование

	подготовки 66.Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практические задания (промежуточный)
	67. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Тестирование
	68. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (промежуточный)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Декабрь (5/34) Основы туристской подготовки (23 часов) Топография и ориентирование (4 часа) Краеведение (4 часа) Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)					
	69. Основы туристской подготовки	3ч.	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	70.Основы туристской подготовки	2ч.		2ч	Наблюдение
	71. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	72. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа
	73. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	74.Основы туристской подготовки	3ч.		3ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	75. Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	76. Краеведение	3ч		3ч	Экскурсия (текущий)
	77 .Основы туристской подготовки	3ч.		3ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	78. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	79. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	80. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	81. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	82. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	2ч	Наблюдение
	83. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	84. Основы туристской	2ч		2ч	Наблюдение

	подготовки 85. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	86. Краеведение 87. общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч		1ч 2ч	Викторина Практическая работа (текущий)
	88. Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2ч	Беседа Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Январь (4/26)					
Основы туристской подготовки (11 часов)					
Топография и ориентирование (4 часа)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (9 часов)					
	89. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	90. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	91. Основы туристской подготовки	1ч.		1ч	Беседа
	92. Общая и специальная физическая подготовка	2ч.	1ч	1ч	Практическая работа (текущий)
	93. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Устный опрос
	94. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	95. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа
	96. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	97. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Наблюдение
	98. Краеведение	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	99. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	100. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	101. Краеведение	2ч		2ч	Викторина
	102. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	103. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа
	104. Краеведение	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	105. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Практические задания
	106. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	(текущий)

	107. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	108. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Февраль (5/34) Основы туристской подготовки (17 часов) Топография и ориентирование (4 часа) Краеведение (4 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа) Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)					
	109. Краеведение	2ч.	1ч	1ч	Беседа
	110. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	111. Основы туристской подготовки	1ч		1ч	Беседа
	112. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Практические задания (текущий)
	113. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа
	114. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	98. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Практическая работа
	99. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	(текущий)
	100. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	101. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	102. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Практическая работа
	103. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	(текущий)
	104. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Соревнования (промежуточный)
	105. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	106. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Соревнования (промежуточный)
	107. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	108. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение
	109. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	(текущий)
	110. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Наблюдение
	111. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	112. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	113. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	114. Основы туристской	2ч		2ч	Наблюдение

	подготовки 115. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	116. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение
	117. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Март (6/33)					
Основы туристской подготовки (20 часов)					
Топография и ориентирование (4 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
	118. Краеведение 119. Общая и специальная физическая подготовка	2ч. 1ч	1ч	1ч 1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	120. Основы туристской подготовки 121. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	122. Основы туристской подготовки 123. общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	124. Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2 ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	125. Топография и ориентирование 126. Основы туристской подготовки	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	118. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 119. Основы туристской подготовки	1ч 2ч	1ч	2ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	120. Основы туристской подготовки 121. общая и специальная физическая подготовка	2ч. 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	122. Краеведение 123. Общая и специальная физическая подготовка	2ч. 1ч		2ч 1ч	Наблюдение (текущий)
	124. Основы туристской подготовки 125. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч 1ч		2 ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	126. Основы туристской подготовки 127. общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)

	128. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	129. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	130. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	131. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	132. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	133. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Апрель (6/30)					
Основы туристской подготовки (16 часов)					
Топография и ориентирование (6 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)					
	134. Краеведение	2ч.	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	135. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	136. Основы туристской подготовки	3ч	1ч	2ч	Беседа Практические задания (текущий)
	137. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	138. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	139. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	140. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	141. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	142. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		
	143. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	144. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	141. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	142. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	143. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Практическая работа Наблюдение (текущий)
	144. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	145. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	147. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

	148. Краеведение 149.Топография и ориентирование	2ч. 1ч		2ч 1ч	Наблюдение (текущий)
	150. Основы туристской подготовки 151. Общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч		1ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	152. Основы туристской подготовки 153. Топография и ориентирование	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Май (3/30)					
Основы туристской подготовки (8 часа) Топография и ориентирование (9 часов) Краеведение (4 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часа) Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)					
	154. Основы туристской подготовки 155. общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2 ч 1ч	Поход (текущий)
	156. Основы туристской подготовки 157. Топография и ориентирование	2ч 1ч		2ч 1ч	Поход (текущий)
	158. Краеведение 159.Топография и ориентирование	2ч. 1ч		2ч 1ч	Наблюдение (текущий)
	160. Основы туристской подготовки 161. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2 ч 1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	162. Топография и ориентирование 163. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	164. Краеведение 165. Общая и специальная физическая подготовка	2ч. 1ч		2ч 1ч	Практические задания (текущий)
	166. Топография и ориентирование 167. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Соревнования Поход Практические задания (переводной)
	168. Основы туристской подготовки 169. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч 1ч	1ч	1ч 1ч	Соревнования Поход Тестирование (переводной)
	170. Общая и специальная физическая подготовка 171. Основы гигиены и	2ч 1ч		2 ч 1ч	Наблюдение (текущий)

	первая доврачебная помощь				
	172.Топография и ориентирование	3ч	1ч	2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	173. Общая и специальная физическая подготовка	3ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	Всего	324	54	270	

Содержание 1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

Теория

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

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

Теория

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

Теория

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

Теория

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

Теория

Должности постоянные и временные.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по

ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

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

1.9. Подведение итогов похода

Теория

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники/Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория

Определение роли 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 пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Теория

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

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

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория

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

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

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

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом

Теория

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

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

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Теория

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

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

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Состав ленте абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

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

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

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

Теория

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

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

3. Краеведение

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

Теория

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

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

Теория

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

истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Теория

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения, Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и

многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория

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

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

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

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

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

Методическое обеспечение
1- й год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
2.	Топография и ориентирование	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
3.	Краеведение	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
6.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу путешеству	10	2	8
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8.	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	1	7
1.11.	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.10.	Подведение итогов туристского похода	6	1	5
		112	20	92
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		40	11	29
3.	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2.	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		42	8	34
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	6	2	4
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	8	2	6
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	4	2	2
		30	10	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	22	2	20
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
		52	8	44
6.	Начальная специальная подготовка			
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2	-
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	10	2	8

6.3.	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	8	2	6
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	16	2	14
6.5.	Основы безопасного ведения работ	12	2	10
		48	10	38
	ИТОГО за период обучения	324	62	262

Зачетное многодневное мероприятие (поход, Лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов

**Календарный учебный график
2-й год обучения**

№	Наименование тем	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	112	12	10	10	14	14	12	14	14	12
2	Топография и ориентирование	40	6	6	4	2	2	4	4	6	6
3	Краеведение	42	4	6	8	4	4	4	4	4	4
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	30	3	3	4	3	3	5	3	3	3
5	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	6	7	6	6	6	4	5
6	Начальная специальная подготовка	48	5	5	4	6	7	5	5	5	6
Всего часов в месяц			36	36	36	36	36	36	36	36	36
Всего часов в год		324									
аттестация					промежуточная			промежуточная			итоговая

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь(9/ 34) Основы туристской подготовки (19 часов) Топография и ориентирование (6 часов) Краеведение (4 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа) Общая и специальная физическая подготовка (6 часов) Начальная специальная подготовка (5 часов)					
	1.Основы туристской подготовки 2. общая и специальная физическая подготовка	1ч. 2ч.	1ч 1ч	1ч	Беседа Тестирование (вводный)
	3.Основы туристской подготовки	4ч.	1ч	3ч	Беседа Наблюдение Устный опрос (текущий)
	4. Краеведение	2 ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	5. Начальная специальная подготовка	3ч	1ч	2ч	Беседа Наблюдение Устный опрос (текущий)
	6. Основы туристской подготовки 7. общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч		2ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	8. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	9. Основы туристской подготовки 10. Топография и ориентирование	2ч 1ч	1ч	2ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	11. Основы туристской подготовки 12. общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч		2ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	13. Краеведение	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	14. Основы туристской подготовки 15. Топография и ориентирование	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	16. Основы туристской подготовки	4ч	1ч	3ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	17. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение Практическая работа

					(текущий)
	18. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Устный опрос (текущий)
	19. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	20. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (текущий)
	21. Топография и ориентирование	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Октябрь (8/ 28)					
Основы туристской подготовки (10 часов)					
Топография и ориентирование (6 часов)					
Краеведение (6 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Начальная специальная подготовка (5 часов)					
	22. Краеведение	2ч.	2ч		Беседа (текущий)
	23. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		Устный опрос Практическая работа (текущий)
	24. общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	24. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	
	25. Краеведение	2ч.		2ч	Викторина (текущий)
	26. Основы туристской подготовки	1ч		1ч	Наблюдения Практическая работа (текущий)
	27. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	28. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдения Соревнования (текущий)
	29. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	30. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	31. Основы туристской подготовки	1 ч	1ч		Беседа Практическая работа (текущий)
	32. . Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	
	33 . Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Соревнования (текущий)
	34. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	35. Краеведение	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	36. Начальная специальная	3ч		3ч	Наблюдение

	подготовка				Практические задания (текущий)
	37. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (текущий)
	38. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ноябрь (8/ 30)					
Основы туристской подготовки (12 часов)					
Топография и ориентирование (4 часов)					
Краеведение (8 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Начальная специальная подготовка (4 часов)					
	39. Краеведение	2ч.	2ч		Беседа (текущий)
	40. Топография и ориентирование	1ч	1ч		Устный опрос Практическая работа (текущий)
	41. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	42. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	43 Краеведение	2ч		2ч	
	44. Краеведение	2ч.		2ч	Викторина (текущий)
	45. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдения Беседа (текущий)
	46. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		
	47 .Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Олимпиада (текущий)
	48. Краеведение	2ч		2ч	
	48. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	49. Топография и ориентирование	1 ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	50. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	51. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	52. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	53. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение Беседа (текущий)
	54..Основы туристской	2ч	1ч	1ч	Тестирование

	подготовки 55. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	(промежуточн ый)
	56. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (промежуточн ый)
	57. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	
	58. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Тестирование (промежуточн

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Декабрь (7/36)					
Основы туристской подготовки (21 часов)					
Топография и ориентирование (2 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
Начальная специальная подготовка (6 часов)					
	59. Основы туристской подготовки	2ч.	1ч	1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	60. Краеведение	1ч.		1ч	
	61. Основы туристской подготовки	2ч.		2ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	62. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	63. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	64. Основы туристской подготовки	2ч.		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	65. Краеведение	1ч.		1ч	
	66. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Тестирование (текущий)
	67. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	
	68. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Устный опрос (текущий)
	69. Основы туристской подготовки	2ч.		2 ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	70 . Краеведение	1ч.		1ч	
	71. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	72. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	73. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1 ч	Беседа Практическая работа (текущий)

	74. Основы туристской подготовки 75. Краеведение	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	76. Основы туристской подготовки 77. общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч		2ч 2ч	Поход (текущий)
	78. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	79. Основы туристской подготовки 80. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Беседа Практические задания (текущий)
	81. Основы туристской подготовки 82. общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч		2ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Январь (7/20)					
Основы туристской подготовки (5 часов) Топография и ориентирование (2 часов) Краеведение (4 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа) Общая и специальная физическая подготовка (6 часов) Начальная специальная подготовка (7 часов)					
	83. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа (текущий) Практическая работа (текущий)
	84. Основы туристской подготовки 85. Краеведение	2ч. 1ч.	1ч	1ч 1ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	86. Начальная специальная подготовка 87. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч	1ч 1ч	1ч 1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	88. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	89. Основы туристской подготовки 90. Начальная специальная подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	91. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практические

	92. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	задания (текущий)
	93 . Краеведение	2ч.	1ч	1ч	Беседа Викторина (текущий)
	94. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа
	95. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	96. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	97. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Февраль (8/25)					
Основы туристской подготовки (9 часов)					
Топография и ориентирование (4 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (5 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Начальная специальная подготовка (5 часов)					
	98.. Краеведение	2ч.	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	99. Начальная специальная подготовка	1ч	1ч		Беседа
	100. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Практические задания (текущий)
	101. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа
	102. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	103. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1 ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	104. Основы туристской подготовки	1ч	1ч		Беседа
	105. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)
	106. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Беседа
	107. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	Практическая работа (текущий)
	108.. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение (текущий)
	109. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	Тестирование (промежуточный)
	110. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	111. . Основы туристской подготовки	2ч		2 ч	Наблюдение
	112.Топография и	2ч		2ч	Практическая работа

	ориентирование				(текущий)
	113. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Тестирование (промежуточн.)
	114. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (промежуточн.)
	115. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Март (7/33)					
Основы туристской подготовки (18 часов)					
Топография и ориентирование (4 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Начальная специальная подготовка (5 часов)					
	116. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	117. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	118. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	119. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	120. общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	121. Основы туристской подготовки	4ч	1ч	3 ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	122. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	123. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	124. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	
	125 . Основы туристской подготовки	2ч.		2ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	126.Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	
	127. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение (текущий)
	128. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1 ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	129. Начальная специальная подготовка	1ч		1ч	
	130. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	131. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

	132. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	133. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	134. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	135. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (текущий)
	136. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Апрель (8/28)					
Основы туристской подготовки (14 часов)					
Топография и ориентирование (6 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (4 часов)					
Начальная специальная подготовка (5 часов)					
	137. Краеведение	2ч.	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	138. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	139. Начальная специальная подготовка	1ч		1ч	
	140. Основы туристской подготовки	2ч		1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	141. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	2ч	
	143. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	144. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	145. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		
	146. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	147. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	
	144. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	145. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	146. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	147. Основы туристской подготовки	2ч		1ч	Беседа Практическая

	148. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	работа (текущий)
	149. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение (текущий)
	150. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	151. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	
	152. Основы туристской подготовки	2ч		2ч	Поход (текущий)
	153. Топография и ориентирование	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Май (5/23)					
Основы туристской подготовки (4 часа)					
Топография и ориентирование (6 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (5 часов)					
Начальная специальная подготовка (6 часов)					
	154. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	155. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	156. Начальная специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	157. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	
	158. Краеведение	2ч.		2ч	Наблюдение (текущий)
	159. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3ч	1ч	2 ч	Беседа Практические задания (текущий)
	160. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	161. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	162. Краеведение	2ч.		2ч	Практические задания
	163. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Соревнования Поход Практические задания (итоговый)
	164. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	165. Основы туристской подготовки	2ч	1ч	1ч	Соревнования Поход Тестирование (итоговый)
	166. Начальная специальная подготовка	2ч		2ч	
	167. Начальная специальная подготовка	2ч		2 ч	Наблюдение (текущий)
	Всего	324	67	257	

Содержание

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе.

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

Обеспечение влагонепроницаемо вещей в рюкзаке, в палатке.

Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

Типы костров и их назначение. 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 разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Теория

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Теория

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 при необходимости маркировка.

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

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

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слеты и соревнования

Теория

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.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория

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. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, 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. Личный пример, авторитет руководителя. 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, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.11. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение

движения до более подходящего места стояния).

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. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.12. Подведение итогов туристского путешествия

Теория

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, 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 с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория

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

2.3. Измерение расстояний

Теория

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

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

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на

местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Теория

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде, подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

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

Теория

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, 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 предотвращение паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория

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 в качестве участника.

3. Краеведение

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

Теория

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Теория

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.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория

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

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

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.

4.2. Средства оказания первой доврачебной помощи.

Теория

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.

4.3. Первая доврачебная помощь при травмах

Теория

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

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.

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.

4.4. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Теория

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой доврачебной 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. 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.

4.5. Первая доврачебная помощь при отравлениях

Теория

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

Теория

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

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 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; бег 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, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов 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, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная специальная подготовка

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Теория

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.

Понятие 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.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносциальной среде

Теория

Окружающая среда: природная, производственная 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. Производственные 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.

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Теория

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, сипи и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

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.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

Теория

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. 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.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

Теория

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

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Методическое обеспечение
2- й год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
2.	Топография и ориентирование	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
3.	Краеведение	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
6.	Начальная специальная подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.3.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.4.	Подготовка к походу путешеству	13	4	9
1.5.	Подведение итогов туристского похода	12	-	12
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	1	13
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	8	2	6
1.8.	Соревнования по туризму	14	2	12
		86	12	74
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		34	6	28
3.	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6	-	6
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		26	2	24
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Материально – техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.2.	Медицинские манипуляции	18	2	16
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	14	4	10
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи.	18	4	14
		54	12	42
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	20	1	19
5.3.	Специальная физическая подготовка	31	1	30
		54	3	51
6.	Специальная подготовка			
6.1.	Город как источник опасности	8	2	6
6.2.	Окружающая среда и опасность в повседневной жизни	12	2	10

6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	20	2	18
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2
6.6.	Проблемы экологической безопасности	4	2	2
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	-	8
		70	14	56
	ИТОГО за период обучения	324	49	275

Зачетное многодневное мероприятие (поход, Лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов

**Календарный учебный график
3-й год обучения**

№	Наименование тем	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	86	9	8	8	11	12	9	11	9	9
2	Топография и ориентирование	34	5	6	3	3	-	3	3	5	6
3	Краеведение	26	4	4	6	2	2	2	2	2	2
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	54	6	6	6	4	6	8	6	6	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Специальная подготовка	70	6	6	7	10	10	8	8	8	7
Всего часов в месяц			36	36	36	36	36	36	36	36	36
Всего часов в год		324									
аттестация					промежуточная			промежуточная			итоговая

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь(9/ 31) Туристская подготовка (13 часов) Топография и ориентирование (5 часов) Краеведение (4 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов) Общая и специальная физическая подготовка (6 часов) Специальная подготовка (6 часов)					
	1. Туристская подготовка	3ч.	1ч	2ч	Беседа Наблюдение
	2. Топография и ориентирование	1ч	1ч		Устный опрос (текущий)
	3. Краеведение	2 ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	4. Специальная подготовка	2 ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение
	5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		Устный опрос (текущий)
	6. Туристская подготовка	2ч		2ч	Беседа
	7. общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	Практическая работа (текущий)
	8. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	9. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	11. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	12. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	13. Краеведение	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	14. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	15. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	16. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Наблюдение
	17. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Беседа (текущий)
	18. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Беседа (текущий)
	19. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдения
	20. Основы гигиены и первая доврачебная	1ч		1ч	Практические задания (текущий)

	помощь				
	21. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	22. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Октябрь (5/ 31)					
Туристская подготовка (10 часов)					
Топография и ориентирование (6 часов)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Специальная подготовка (4 часа)					
	23. Краеведение	2ч.		2ч	Практическая работа (текущий)
	24. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		Устный опрос Практическая работа (текущий)
	25. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	26. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	27. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	
	28. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч.		2ч	Практическая работа (текущий)
	29. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдения Практическая работа (текущий)
	30. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	31. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдения Соревнования (текущий)
	32. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	33. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	34. Туристская подготовка	1 ч	1ч		Беседа Практическая работа (текущий)
	35. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	
	36. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Соревнования (текущий)
	37. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	38. Краеведение	2ч		2ч	Викторина (текущий)
	39. Специальная подготовка	2 ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	40. Основы гигиены и первая доврачебная	1ч		1ч	

	помощь				
	41. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	42. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ноябрь (5/ 36) Туристская подготовка (8 часов) Топография и ориентирование (3 часа) Краеведение (7 часов) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов) Общая и специальная физическая подготовка (8 часов) Специальная подготовка (9 часов)					
	43. Специальная подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	44. Краеведение Общая и специальная физическая подготовка	1ч 2ч		1ч 2ч	Практическая работа (текущий)
	45. Туристская подготовка 46. Общая и специальная физическая подготовка	2 ч. 2ч	1ч	1ч 2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	47. Краеведение	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практическая работа (текущий)
	48. Краеведение 49. Топография и ориентирование	2ч 1ч	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	50 . Туристская подготовка 51. Краеведение	2ч 2ч		2ч 2ч	Олимпиада (текущий)
	52. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	53. Специальная подготовка	3 ч	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	54. Туристская подготовка 55. Общая и специальная физическая подготовка	2ч 2ч		2ч 2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	56. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	57. Специальная подготовка	3 ч		3ч	Практическая работа (текущий)
	58. Туристская подготовка 59. Общая и специальная	2ч		2ч	Поход (промежуточн

	физическая подготовка	2ч		2ч	ый)
	60. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Тестирование (промежуточный)
	61. Специальная подготовка	1ч		1ч	Тестирование (промежуточный)
	62. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Декабрь (5/35) Туристская подготовка (15 часов) Топография и ориентирование (3 часа) Краеведение (2 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа) Общая и специальная физическая подготовка (6 часов) Специальная подготовка (10 часов)					
	63. Туристская подготовка	2ч.	1ч	1ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	64. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	65. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	66. Туристская подготовка	2ч.		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	67. Топография и ориентирование	1ч.		1ч	
	68. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	69. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	
	70. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Наблюдение Устный опрос (текущий)
	71. Специальная подготовка	3ч.		3 ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	72. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	73. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	74. Краеведение	2ч		2 ч	Практическая работа (текущий)
	75. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	76. Специальная подготовка	1ч		1ч	

	77. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	78. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	79. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	80. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	81. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	
	82. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	83. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Январь (5/24)					
Туристская подготовка (6 часов)					
Краеведение (1 час)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Специальная подготовка (10 часов)					
	84. Туристская подготовка	2ч.	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	85. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	86. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	87. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	88. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	89. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	90. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	91. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	92. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	93. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	94. Специальная подготовка	2ч.	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	95. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая

	96. Краеведение	1ч		1ч	работа (текущий)
	97. Специальная подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	98. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	99. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Февраль (5/27)					
Туристская подготовка (9 часов)					
Топография и ориентирование (3 часа)					
Краеведение (2 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (4 часа)					
Специальная подготовка (8 часов)					
	100. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	Специальная подготовка	2ч		2ч	
	101. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	102. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	103. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	104. Туристская подготовка	1ч	1ч		Беседа Практические задания (текущий)
	105. Специальная подготовка	2ч		2ч	
	106. Туристская подготовка	2ч		2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	107. Общая и специальная физическая подготовка	2ч	1ч	1ч	
	108. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч.		2ч	Наблюдение (текущий)
	109. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	Краеведение	1ч		1ч	
	110. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	111. Топография и ориентирование	2ч		2ч	
	112. Специальная подготовка	2ч		2ч	тестирование (промежуточн ый)
	113. Основы гигиены и первая доврачебная	2ч	1ч	1ч	Тестирование (промежуточн

	помощь				ый)
	114. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход
	115. Краеведение	1ч		1ч	(промежуточн ый)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Март (4/29)					
Туристская подготовка (11 часов)					
Топография и ориентирование (2 часа)					
Краеведение (2 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Специальная подготовка (6 часов)					
	116. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	117. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	118. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	119. Краеведение	2ч		2ч	Викторина (текущий)
	120. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	122. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	123. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	124. общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	
	125. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2 ч	Наблюдение (текущий)
	126. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос
	127. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	128. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	129. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)
	130. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	131. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	132. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	133. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход
	134. Специальная подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Апрель (6/30) Туристская подготовка (11 часов) Топография и ориентирование (5 часов) Краеведение (2 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2 часов) Общая и специальная физическая подготовка (6 часов) Специальная подготовка (8 часов)					
	135. Краеведение	2ч.		2ч	Практическая работа (текущий)
	136. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	137. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	138. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	139. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	140. Топография и ориентирование	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	141. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	142. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	143. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	144. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)
	145. Специальная подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	146. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	147. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	148. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	149. Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	150. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч.	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	151. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая

	152. Специальная подготовка	2ч		2ч	работа (текущий)
	153. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	154. Топография и ориентирование	2ч		2ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Май (5/32)					
Туристская подготовки (3 часа)					
Топография и ориентирование (7 часов)					
Краеведение (2 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)					
Специальная подготовка (9 часов)					
	155. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	156. Туристская подготовка	2ч.		2ч	поход (текущий)
	157. Топография и ориентирование	1ч		1ч	
	158. Специальная подготовка	5ч		5ч	поход (текущий)
	159. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	160. Топография и ориентирование	2 ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	161. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	162. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	163. Общая и специальная физическая подготовка	2ч.	1ч	1ч	
	164. Краеведение	2ч.		2ч	Практические задания
	165. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	166. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	167. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	168. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Соревнования Поход Практические задания (итоговый)
	169. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	170. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	

	171. Топография и ориентирование	2ч		2ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	172. Туристская подготовка	1ч		1ч	Соревнования Поход Тестирование (итоговый)
	173. Специальная подготовка	1ч		1ч	
	174. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	175. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3ч		3ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	176. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	Всего	324	49	275	

Содержание 3-й год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

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

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка

дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Теория

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

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

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория

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

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

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Теория

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

1.8. Соревнования по туризму

Теория

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время.

Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации/; дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей.

Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория

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

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

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теория

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Теория

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

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

История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы.

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Теория

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практические занятия

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Практические занятия

Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

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

Теория

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой доврачебной помощи

Теория

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

4.2. Медицинские манипуляции

Теория

Инъекции. Назначение. Виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата «по схеме». Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежачих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ.

Практические занятия

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

Теория

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санструктора.

Практические занятия

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой доврачебной помощи

Теория

Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечнососудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение. Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфиксии. Травмы.

Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практические занятия

Занятия по анатомическим атласам.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка

изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Город как источник опасности

Теория

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) - зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуации, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Как население узнает об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства

защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Действия при сигнале об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

Практические занятия

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте. Отработка действий во время эпидемий. Отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни

Теория

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предосторожности от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

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

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Практические занятия

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения. Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком. Оказание помощи при отравлениях. Оказание первой помощи утопающему.

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Теория

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практические занятия

Отработка способов повышения защитных свойств помещения (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Теория

Современный транспорт - источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства.

Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлете и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолета, а также при захвате самолета террористами.

Практические занятия

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и авиационном транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера

Теория

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита вран личности.

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

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Практические занятия

Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности

Теория

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование, преодоление природных катастроф и их последствий.

Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общеизвестные методы экологических наблюдений и исследований.

Практические занятия

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Теория

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

6.8. Работа в индивидуальных средствах защиты

Теория

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Практические занятия

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки.

Методическое обеспечение
3- й год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
2.	Топография и ориентирование	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
3.	Краеведение	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
6.	Специальная подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы , «Зарница»

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1.	Нормативные документы туризму	6	1	1
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	1	9
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	-	8
1.4.	Подготовка к походу путешеству	13	-	13
1.5.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий в походе	20	1	19
1.7.	Соревнования по туризму	18	-	18
1.8.	Подведение итогов похода	4	-	4
		84	4	70
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	2	8
		18	2	16
3.	Краеведение			
3.1.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	-	18
		24	2	22
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	26	2	24
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10
		38	4	34
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		68	1	67
6.	Специальная подготовка			
6.1.	Природная среда и безопасность	16	2	14
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	18	2	16
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	30	2	28
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	18	2	16
6.5.	Работа средствами связи и сигналы	10	2	8
6.8.	Работа в индивидуальных средствах	8	-	8

	защиты			
		92	10	82
	ИТОГО за период обучения	324	23	301

Зачетное многодневное мероприятие (поход, Лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов

**Календарный учебный график
4-й год обучения**

№	Наименование тем	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	84	8	8	8	12	13	9	9	9	8
2	Топография и ориентирование	18	3	3	3	-	-	-	3	3	3
3	Краеведение	24	3	4	5	-	-	3	3	3	3
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	38	5	4	4	4	4	4	4	4	5
5	Общая и специальная физическая подготовка	68	7	7	7	9	8	9	7	7	7
6	Специальная подготовка	92	10	10	9	11	11	11	10	10	10
Всего часов в месяц			36	36	36	36	36	36	36	36	36
Всего часов в год		324									
аттестация					промежуточная			промежуточная			итоговая

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь(6/ 33) Туристская подготовка (11 часов) Топография и ориентирование (3 часа) Краеведение (3 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (5 часов) Общая и специальная физическая подготовка (7 часов) Специальная подготовка (10 часов)					
	1. Туристская подготовка	3ч.	1ч	2ч	Беседа Наблюдение Устный опрос (текущий)
	2. Краеведение	2 ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение (текущий)
	3. Специальная подготовка 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч 1ч	1ч	1ч	Беседа Наблюдение Практическая работа (текущий)
	5. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	6. Туристская подготовка 7. общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч	1ч	2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	8. Специальная подготовка 9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч 1ч		1ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	10. Топография и ориентирование 11. общая и специальная физическая подготовка	1ч 1ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	12. Специальная подготовка 13. Краеведение	1ч 1ч		1ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	14. Туристская подготовка 15. общая и специальная физическая подготовка	2ч 1ч		2ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	16. Специальная подготовка 17. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч 1ч		1ч 1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)

	18. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	19. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	20. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	21. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	22. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	23. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	24. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	25. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	26. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	27. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдения Практические задания (текущий)
	28. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	29. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	30. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Октябрь (4/ 36)					
Туристская подготовка (8 часов)					
Топография и ориентирование (3 часа)					
Краеведение (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
Специальная подготовка (10 часов)					
	31. Краеведение	2ч.		2ч	Практическая работа (текущий)
	32. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	33. Специальная подготовка	1ч	1ч		
	34. Туристская подготовка	1ч		1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	35. Топография и ориентирование	1ч	1ч		
	36. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	37. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	38. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение

	39. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	40. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Наблюдение
	41. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	42. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	43. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	44. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	45. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		2ч	
	46. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	47. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	48. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	49. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Наблюдение
	50. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	51. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	52. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Соревнования (текущий)
	53. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	54. Краеведение	2ч		2ч	Викторина (текущий)
	55. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Наблюдение
	56. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	57. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	58. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Соревнования (текущий)
	59. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	60. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	61. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	62. Туристская подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ноябрь (5/ 30)					
Туристская подготовка (8 часов)					
Топография и ориентирование (3часа)					

Краеведение (5 часов)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
Специальная подготовка (9 часов)					
	63. Туристская подготовка	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	64. Туристская подготовка	2 ч.		2ч	Поход (текущий)
	65. Топография и ориентирование	1ч		1ч	
	66. Краеведение	2ч		2 ч	Практические задания (текущий)
	67. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	68 . Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Олимпиада (текущий)
	69. Краеведение	2ч		2ч	
	70 .Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	71. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	72. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	73.Специальная подготовка	1ч		1ч	
	74. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	75. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	76. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	77. Общая и специальная физическая подготовка	1 ч		1ч	
	78.Топография и ориентирование	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	79. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	80. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	81.Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	82. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	83. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (промежуточный)
	84. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	85. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Тестирование (промежуточный)
	86.Краеведение	1ч	1ч		
	87. Специальная подготовка	1ч	1ч	1ч	Тестирование (промежуточн

	88. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч	1ч	ый)
	89. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Декабрь (3/36)					
Туристская подготовка (15 часов) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа) Общая и специальная физическая подготовка (9 часов) Специальная подготовка (11 часов)					
	90. Туристская подготовка	2ч.		2ч	Наблюдение
	91. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	92. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	93. Туристская подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение
	94. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	95. Специальная подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение
	96. Общая и специальная физическая подготовка	1ч.		1ч	Практическая работа (текущий)
	97. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	98. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	99. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	100. Туристская подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение
	101. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	102. Туристская подготовка	1 ч		1ч	Наблюдение
	103. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	104. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	105. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	106. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания

					(текущий)
	107. Туристская подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	108. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	109. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	110. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	111. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	112. Специальная подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	113. Общая и специальная физическая подготовка	1ч.		1ч	
	114. Специальная подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	96. Общая и специальная физическая подготовка	1ч.		1ч	
	115. Туристская подготовка	1ч.		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	116. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	117. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	118. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Январь (4/23)					
Туристская подготовка (4 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)					
Специальная подготовка (11 часов)					
	119. Туристская подготовка	1 ч.	1ч		Беседа Практическая работа (текущий)
	120. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	121. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос Практические задания (текущий)
	122. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	123. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2 ч	Наблюдение (текущий)
	124. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	125. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

	126. Специальная подготовка	2ч.		2ч	Практические задания (текущий)
	127. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	128. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	129. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	130. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	131. Специальная подготовка	2ч.		2ч	Практические задания (текущий)
	132. Специальная подготовка	1ч	1	1ч	Практические задания (текущий)
	133. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	134. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Устный опрос
	135. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	136. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Практические задания (текущий)
	137. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	138. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Февраль (4/32)					
Туристская подготовка (9 часов)					
Краеведение (3 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
Общая и специальная физическая подготовка (9 часов)					
Специальная подготовка (11 часов)					
	139. Туристская подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
	140. общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	141. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа
					Практические задания (текущий)
	142. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	143. Специальная подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)

	144. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	145. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	146. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	147. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	148. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	149. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	150. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	151. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	152. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	153. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	154. Краеведение	1ч		1ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	155. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	156. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	157. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	158. Специальная подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	159. Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (промежуточный)
	160. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	161. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч	1ч	1ч	Тестирование (промежуточный)
	162. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Тестирование (промежуточный)
	163. Краеведение	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Март (3/33)					
Туристская подготовка (9 часов)					
Топография и ориентирование (3 часа)					
Краеведение (3 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
Специальная подготовка (10 часов)					

	164.Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	165. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	166. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	167.Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	168.Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	169.Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Практическая работа (текущий)
	170. Специальная подготовка	1ч	1ч		Устный опрос
	180. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	190. Краеведение	2ч		2ч	Викторина (текущий)
	200.Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	201.Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	202. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	203. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	204. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	205.Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	206.Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	Беседа Практические задания (текущий)
	207. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	208. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	209. Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	210. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	211. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	212. Краеведение	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	213. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Наблюдение (текущий)
	214. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение
	215.Топография и ориентирование	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)

	216.Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	217. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Апрель (3/37)					
Туристская подготовка (13 часов) Топография и ориентирование (3 часа) Краеведение (3 часа) Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа) Общая и специальная физическая подготовка (7 часов) Специальная подготовка (10 часов)					
	218.Туристская подготовка	1ч.		1ч	Практические задания (текущий)
	219. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	220. Краеведение	2ч.		2ч	Практическая работа (текущий)
	221. Специальная подготовка	1ч	1ч		Беседа
	222. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	223.Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение Практическая работа (текущий)
	224. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	225. Специальная подготовка	2ч		2 ч	Практическая работа (текущий)
	226. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение (текущий) Практическая работа (текущий)
	227. Топография и ориентирование	1ч		1ч	
	228. Специальная подготовка	1ч	1ч		Беседа Наблюдение (текущий)
	229. Краеведение	1ч		1ч	
	230. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	231. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	232.Туристская подготовка	1ч.		1ч	Практические задания (текущий)
	233. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	234. Специальная подготовка	2ч		2 ч	Практическая работа (текущий)
	235. Туристская	1ч		1ч	Наблюдение

	подготовка 236. Топография и ориентирование	1ч		1ч	(текущий) Практическая работа (текущий)
	237.Туристская подготовка	2ч		2ч	Наблюдение
	238. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	Практическая работа (текущий)
	239. Специальная подготовка	2ч		2 ч	Практическая работа (текущий)
	240.Туристская подготовка	1ч.		1ч	Практические задания (текущий)
	241. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	242. Специальная подготовка	1ч	1ч		Беседа Практические задания (текущий)
	243. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	244.Туристская подготовка	2ч		2ч	Поход (текущий)
	245. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	246. Туристская подготовка	1ч.		1ч	Практические задания (текущий)
	247. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	248. Туристская подготовка	1ч		1ч	Наблюдение (текущий) Практическая работа (текущий)
	249. Топография и ориентирование	1ч		1ч	

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Май (4/28)					
Туристская подготовки (4 часа)					
Топография и ориентирование (3 часа)					
Краеведение (3 часа)					
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (5 часов)					
Общая и специальная физическая подготовка (7 часов)					
Специальная подготовка (10 часов)					
	250. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	251.Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	252. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2ч		2ч	Беседа Практическая работа (текущий)
	253.Специальная подготовка	2ч.	1ч	1ч	Беседа Практическая работа

					(текущий)
	254.Краеведение	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	255.Туристская подготовка	1ч		1ч	
	256. Специальная подготовка	1ч	1ч		Беседа Практические задания (текущий)
	257. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	258. Топография и ориентирование	2 ч		2ч	Практические задания (текущий)
	259. Туристская подготовка	2ч		2ч	Практические задания (текущий)
	260.. Общая и специальная физическая подготовка	1ч.		1ч	
	261. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	262.Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч		1ч	
	263. . Краеведение	2ч.		2ч	Практические задания
	264. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение (текущий)
	265. Топография и ориентирование	1ч		1ч	Соревнования Поход Практические задания (итоговый)
	266. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	267. Туристская подготовка	1ч		1ч	Соревнования Поход Тестирование (итоговый)
	268. Специальная подготовка	2ч	1ч	1ч	
	269. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1ч	1ч		
	270. Специальная подготовка	1ч		1ч	Практические задания (текущий)
	271. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	272. Специальная подготовка	1ч		1ч	Наблюдение Практические задания (текущий)
	273. Общая и специальная физическая подготовка	1ч		1ч	
	274.Общая и специальная физическая подготовка	2ч		2ч	Подвижные игры (текущий)
	Всего	324	36	288	

Содержание 4-й год обучения

1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория

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

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

3. Разрядные требования по спортивному туризму;

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму;

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода

Теория

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Теория

Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - «спортивное ориентирование».

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида «Контрольный, туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация - основные требования к членам иудейской коллегии, комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования

Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой условно пострадавшего.

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района похода

Теория

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

Практические занятия

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

маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Теория

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и простудных заболеваний (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия

Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших

Теория

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

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

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

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность

Теория

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий

Теория

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Практические занятия

Обработка способов защиты от стихийных бедствий. Надевание и снятие средств личной защиты.

6.3. Выживание в условиях автономного существования

Теория

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление к водообеспечению.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование.

Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практические занятия

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ

Теория

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль и ответственность за соблюдением мер безопасности прямых командиров и начальников.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы

Теория

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Использование средств связи.

Методическое обеспечение
4- й год обучения

№	Тема, раздел	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы поведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Беседа, объяснение, практическое занятие	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы
2.	Топография и ориентирование	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
3.	Краеведение	Беседа, рассказ, практическое занятие экскурсия	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (компас, карты и т.д.)	Слет, поход, сборы, экскурсия
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Беседа, объяснение, практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические	Раздаточный материал	Поход, тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение, гимнастическая скамейка, гимнастический обруч, мяч и т.д.	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
6.	Специальная подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие.	Наглядные, словесные, практические	Туристское снаряжение (палатка, веревки, карабины, страховочная система и т.д.)	Слет, сборы , «Зарница»

Мониторинг результативности реализации программы.

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

Мониторинг результативности реализации программы является одним из средств управления учебным процессом, позволяющим отслеживать качество обучения, осуществлять анализ результативности и эффективности учебной деятельности, корректировку и прогнозирование развития процесса обучения.

Целью диагностики является создание условий для повышения качества обучения учащихся по программе посредством выявления, анализа и оценки результативности учебного процесса, выявить у каждого учащегося по программе уровень знаний, умений и навыков, определить их динамику;

- оценить правильность выбранных педагогом содержания, форм, методов ведения учебного процесса и соответствие их возрастным особенностям детей;

Диагностика результативности программы осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно.

В течение учебного года предусмотрено проведение ряда диагностических срезов:

1. Вводный контроль.

Проводится в начале обучения для выявления имеющихся знаний и умений учащихся. Это может быть диагностическое анкетирование, собеседование или тестирование.

2. Промежуточный или текущий контроль.

Осуществляется в конце каждого занятия или после изучения каждой темы, раздела в различных формах: тесты, контрольные задания, кроссворды, викторины, игры, способствующие повторению, закреплению и проверке полученных знаний. Постоянно ведется наблюдение за учащимися, за тем, как детям дается тот или иной материал.

3. Итоговый контроль.

Проводится по сумме показателей текущего контроля и по итогам участия в контрольных мероприятиях, итоговых играх, конкурсах. В конце учебного года проводится итоговый тест по годам обучения для всех учащихся по программе «Юные туристы - спасатели».

Такой контроль позволит определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс, разработать программное содержание на последующий год обучения.

Прогнозируемые результаты оцениваются через следующие формы:

- игры, конкурсы, кроссворды, викторины, тесты, способствующие закреплению и проверке полученных знаний по программе;
- участие в массовых мероприятиях МОУДО «ТЦДТ», конкурсы, вечера, праздники;
- степень участия в слетах и соревнованиях;
- освоение знаний, умений и навыков по программе;
- адаптационный период (анкеты);
- освоение знаний, умений и навыков по программе, приобретение компетентности;
- уровень сплоченности коллектива (наблюдение, коммуникативные игры, психологические тесты).

№	Тема, раздел	Формы поведения итогов	итог
1.	Основы туристской подготовки	Соревнования, слет, сборы, поход, тестирование	зачет/ не зачет
2.	Топография и ориентирование	Соревнования, слет, поход, сборы, экскурсия	зачет/ не зачет
3.	Краеведение	Слет, поход, сборы, экскурсия, соревнования, викторины	зачет/ не зачет
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Поход, тестирование	зачет/ не зачет
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП	зачет/ не зачет

6.	Специальная подготовка	Слет, сборы , «Зарница», соревнования, тестирование	зачет/ не зачет
----	------------------------	---	-----------------

Протокол промежуточного контроля _____ учебный год
 Педагог(ФИО) _____
 Название программы _____
 Год обучения _____

№	ФИО учащегося	ноябрь		февраль		май	
		Форма аттестации	итог	Форма аттестации	итог	Форма аттестации	итог
1							
2							
3							
4							

Описание проводимого мониторинга для определения уровня освоения программы

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на конкурсах, фестивалях, слетах по спортивному туризму, спортивному ориентированию, соревнованиях военно – оборонного характера.

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения юными спасателями необходимых знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике. Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных на зачетах.

Результаты оцениваются по трем критериям.

5 - учащийся полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

4- учащийся знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет практические задания с недочетами.

3- обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет производственные задания с недочетами.

2 - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Учащийся не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки.

Протокол Выпускных (итоговых) итоговых работ

Педагог(ФИО) _____
 Название программы _____
 Год обучения _____

№	ФИО учащегося	теория	практика
1			
2			
3			

Глоссарий

Аптечка походная – набор медикаментов, необходимых при совершении туристского похода. Аптечка походная комплектуется санитаром группы, и ее состав зависит от сложности и продолжительности похода.

Бивак – место стоянки туристической группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристические - используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей

Восьмерка – спусковое устройство

Гать – настил из бревен, жердей и хвороста для прохода или проезда через топкое болотистое место.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой – специальное устройство для движения по веревке

Карабин – устройство особой конструкции из прочного металла, служащее для застешки, зацепки. Входит в состав туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках.

Компас – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Компостер – устройство, род щипцов, установленное на контрольных пунктах (КП) для отметки прохождения участником данного КП в туристских соревнованиях по ориентированию.

Котелок – металлическая посуда с крышкой и ручкой для варки пищи на костре или для еды. На туристских соревнованиях используется для кипячения воды (на этапе соревнований по туристской технике).

Легенда – свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

Обвязка страховочная – система из прочных матерчатых лент или веревок, плотно облегающих туловище. Служит для подсоединения туриста к основной страховочной веревке.

Ориентир – хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование

1. Определение на местности своего местоположения (точка стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. Проводится с помощью компаса или карты, приближенно по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам и т. д.

2. Спортивное соревнование с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Палатка туристическая – Временное помещение из натяжной ткани. Походные палатки могут иметь двухскатную крышу (т.е. состоящую из двух полотнищ, сшитых под углом 60-70 и образующих между собой вверху ребро, называемое коньком), трехскатную и четырехскатную (шатровки – большие лагерные)

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы личной гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.).

Страховочная система – индивидуальное снаряжение туриста состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней (беседки),сблокированных в единую систему отрезком веревки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надежного подсоединения туриста к основной веревке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Тент – легкий навес из ткани или полиэтиленовой пленки для защиты туристов, их рюкзаков и палаток от атмосферных осадков и солнца на стоянках, во время отдыха, приготовления пищи.

Траверс – поперечное движение с одновременным подъемом или спуском.

Топография – наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолетов, измеряют ее и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

Топографические знаки – специальные условные знаки, которыми на топографических картах изображаются все местные предметы. Делятся на четыре вида: линейные, фигурные, площадные, пояснительные.

Узел – способ соединения веревок, образования веревочных петель и привязывания веревок к предметам.

Фауна – животный мир

Флора – растительный мир

Рекомендуемая литература

- Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М. : ФиС, 1978
- Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме : методические рекомендации. – М. : ЦРИБ «турист»,1988
- Баль Л.В. Барканов С.В. Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей – М.: Просвещение, 2005
- Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В. Немытов Д.Н. пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. - М. : ФЦДЮТиК МО РФ, 2001
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М. : ФиС, 1991
- Голуган М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998
- Губаненков С.М. Спортивный туризм в системе образования. Спб. : Издательский дом «Петрополис», 2008
- Карелин А.А. Психологические тесты. – М. : Владос,1999
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиМО РФ, 2003
- Константинов Ю.С. Детско - юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно –метод. Пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
- Куликов В. М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
- Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М. : ФиС, 1986
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТиК, 2003
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско – краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001
- Ривкин Е.Ю. организация туристской работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2001

**Организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеразвивающей программы
Материально - техническая база**

№п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Комплект
2.	Тенты для палаток	Комплект
3.	Веревка основная (40м)	2 шт.
4.	Веревка основная (30м)	1 шт.
5.	Веревка вспомогательная (20м)	1 шт.
6.	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Комплект
7.	Петли прусика (веревка 8мм)	Комплект
8.	Система страховочная	Комплект
9.	Карабин туристский	Комплект
10.	Компас жидкостной	Комплект
11.	Руковицы для страховки и сопровождения	8 пар
12.	Планшеты для ориентирования	Комплект
13.	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
14.	Компостеры для отметки прохождения КП	Комплект
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская	Комплект
17.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
18.	Топор в чехле	2 шт.
19.	Тросик костровой	1 шт.
20.	Рукавицы костровые	Комплект
21.	Тент хозяйственный	1 шт.
22.	Клеенка кухонная	2 шт.
23.	Посуда для приготовления пищи	Комплект
24.	Котлы туристские	2 комплекта
25.	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
26.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
27.	Рулетка 10 м	1 шт.
28.	Телевизор	1 шт.
29.	Видеомагнитофон	1 шт.
30.	Компьютер	1 шт
31.	Жумар	1 шт
32.	Восьмерка	2 шт

Методическое обеспечение

1.	Карты , топографические учебные	Комплект
2.	Условные знаки топографических карт	Комплект
3.	Условные знаки спортивных карт	Комплект
4.	Учебные плакаты по лыжному туризму	Комплект
5.	Учебные видеокассеты	Комплект
6.	Фотографии туристского быта, снаряжения	Комплект
7.	Плакаты	Комплект
8.	Маршрутные листы, маршрутные книжки	Комплект
9.	Планы местности, планы микрорайонов, центра	Комплект