

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Станция юных техников»
Артемовского городского округа**



**Программа
кружка «Школа безопасности»**

Программа рассчитана на детей 12-18 лет
Срок реализации 3 года

Артемовский городской округ
2015 г.

Программа кружка «Школа безопасности» составлена в соответствии с направлениями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного и военно-патриотического направления.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а так же на основе положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (Указ Президента России от 12 мая 2009 г. №537). На основе Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года. В программе так же использованы элементы примерной программы военно-патриотического направления тема «Краеведческий туризм» сборника «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» издательства Москва «Просвещение» 2011 под редакцией В.А. Горского изд.1. и темы «Отряд юных пожарных» - темы «Пожарно-строевая подготовка и пожарно-спасательный спорт» и «Юные инспектора дорожного движения» - «Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП» сборника «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» издательства Москва «Просвещение» 2011 под редакцией В.А. Горского изд.2. Авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.Т. Смирнова, Москва, 2012 г. (8 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 2 «Защита населения РФ от ЧС», раздел 4 «Основы здорового образа жизни», раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»; 9 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 4 «Основы здорового образа жизни», раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»). На основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.Т. Смирнова, Москва, 2012 г. (11 класс, раздел 1 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»).

Программа кружка «Школа безопасности» является логическим продолжением программы кружка «Юный стрелок», занятия кружка проводятся с привлечением специалистов из смежных областей деятельности, часть занятий кружка «Школа безопасности» проводится интегрированно с занятиями «Юный стрелок».

Целью программы является приобщение учащихся к вопросам личной и коллективной безопасности, развитию их заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций, оказанию само- и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации.

Задачи:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение умений и навыков в работе со специальным снаряжением;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и совершенствование школьников;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка из числа занимающихся в учебной группе спортсменов-разрядников.

Данная программа нацелена на формирование социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью. На выживание в экстремальных условиях окружающей среды, походы,

экспедиции, ознакомление с навыками альпинизма, спелеологии, сплава, походного быта и др. Новизна дает возможность учащимся осуществить ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а может быть, жизненный путь. Кроме этого комплексная программа подготовки «Школа безопасности» позволяет улучшить связи образовательного процесса в учреждении дополнительного образования с предметами базисного учебного плана школы.

В процессе занятий происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Спортивный туризм развивает чувство локтя, взаимовыручки и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе, ребята готовы стремиться к новым победам.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывает эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

В данной программе используются следующие методы и формы работы:

➤ поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и походах).

➤ метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах.

➤ метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Для реализации данной программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований и многоборье по туризму (туртехнике, ориентированию, топографии, военно-спортивным играм). Проведение походов, однодневных и сложных спортивных маршрутов, организация полевых лагерей.

Условиями для реализации данной программы являются:

➤ наличие квалифицированных педагогов;

➤ взаимосвязь теории с практикой;

➤ наличие достаточного количества туристического снаряжения;

➤ финансирование мероприятий.

Программа рассчитана на детей и подростков 7-11 классов (14-18 лет) и на 3 года реализации в три этапа: 1 этап - учебно-тренировочная группа (1-2 года обучения), 2 этап - группа спортивного совершенствования (3-4 года обучения), 3 этап - высшего спортивного мастерства (5-6 года обучения).

Высокие требования к уровню качественной подготовки юных спортсменов-спасателей диктуют необходимость ограничения численного состава учебных групп: не более 10 - 15 человек на первом и втором этапе обучения. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Теоретическое занятие - 1 час и практическое 3 часа.

Каждый этап решает определенные задачи:

➤ - на учебно-тренировочном этапе – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выявление более способных учащихся для дальнейшего спортивного роста, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, приобретение навыков судейства и инструкторской работы, выполнение спортивных разрядов на соревнованиях городского, краевого, и Российского и международного уровня и походов 1, 2, 3, 4 категории сложности.

➤ - на этапе спортивного совершенствования подготовка организма к максимальным нагрузкам, достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях Федерального, Российского уровня и походах 4 и 5 категории сложности, судейская и инструкторская практика, подготовка и организация спортивных походов.

➤ - на этапе высшего спортивного мастерства – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях Федерального, Российского и международного уровня, прохождение походов высших (5 и 6) категорий сложности.

По окончании подготовки учащиеся должны знать:

➤ что такое туризм, понятие «карта» (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);

➤ типичные растения и животные природной зоны края, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека.

➤ свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности.

➤ понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей

➤ способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;

➤ основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;

➤ приемы и средства оказания первой медицинской помощи;

➤ особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;

➤ основы передвижения по различной местности;

➤ основы выживания в различных климатических и природных условиях;

➤ технику безопасности при выполнении АСР;

➤ оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

➤ работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

➤ о природных явлениях региона;

➤ применять приемы управления своим состоянием.

Уметь:

➤ подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;

➤ определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;

➤ выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);

➤ правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Тематический план
1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	2	2	
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	История развития движения « Школа безопасности ». Его цели и задачи	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2
1.7	Туристские должности в группе	2	-	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	-	2
1.11	Туристские слеты и соревнования	12	-	12
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки	2	-	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	8	2	6
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5	Измерение расстояний	4	2	2
2.6	Способы ориентирования	4	2	2
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	-	6
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	4	2	2

	предупреждение спортивных травм на тренировках			
5.3	Общая физическая подготовка	6	-	6
5.4	Специальная физическая подготовка	8	-	8
ИТОГО		144	46	98

Программа
1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

1.4. 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, нолей, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в

палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.8. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Итоги 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.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.12. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов.

Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. 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), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождении отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, 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, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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 упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, 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 при хронических заболеваниях. ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа переноски и транспортировки 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 способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем

физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со 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

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.

**Тематический план
2-й год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	2	1	1
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	9	2	7
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	5
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	1	5
1.7	Питание в туристском походе	9	1	8
1.8	Техника и тактика в туристском походе	12	2	10
1.19	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	1	5
1.10	Туристские слеты и соревнования	12	-	12
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карты	6	1	5
2.2	Компас. Работа с компасом	6	1	5
2.3	Измерение расстояний	6	1	5
2.4	Способы ориентирования	9	1	8
2.5	Ориентирование по местным предметам.	6	1	5

	Действия в случае потери ориентировки			
2.6	Соревнования по ориентированию	9	1	8
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	9	1	8
3.2	Изучение района путешествия	9	-	9
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	12	-	12
5.4	Специальная физическая подготовка	9	-	9
6. Социально-психологическая подготовка				
6.1	Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление	6	2	4
6.2	Чувства. Стресс	3	1	2
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности	3	2	1
7. Специальная подготовка				
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	-
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	3	1	2
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	12	2	10
ИТОГО		216	41	175

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

Программа 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

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 др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. Истории развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе, Туристические традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризм». Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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 влаго непроницаемости 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

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 развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с

запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. **Контрольная работа** - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. 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.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность,

вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа

Составление меню на 3-5 дней.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, 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 сил трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, 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, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкопочечник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор 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

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. 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, ширины реки, оврага

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, 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. Выход 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 во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

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

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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 ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. 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, направленные 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 скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и прием 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; бег 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. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, переключатель, брус, 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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, 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 туристические походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных у местностях. 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 со скоростью 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 обеганном 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 скалки, 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 и 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.

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

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. *Упражнения на гимнастической стенке:* подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° 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, перекрестным 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 с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи 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. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

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, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

6. Социально-психологическая подготовка

6.1. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление

Внимание. Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, после произвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации, особенности ситуации. Нарушение концентрации внимания - рассеянность («порхающее» и «липкое» внимание). Развитие внимания.

Практические занятия

Разучивание упражнений на развитие внимания. *Память.* Память - запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Продуктивность памяти. Механическое и смысловое запоминание. Виды памяти:

- по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;
- по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);
- по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Кратковременная, долговременная и оперативная память (удерживание информации на период совершения операций). Законы и механизмы запоминания,

сохранения и забывания информации.

Условия, влияющие на запоминание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, уровень концентрации внимания, значимость информации для индивида. Мнемотехника - приемы и способы заучивания фактологического материала. Приемы мнемотехники.

Практические занятия Разучивание упражнений на развитие памяти. *Мышление.* Мышление - отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними, процесс обобщенного и опосредованного познания действительности. Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное). Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия. Пути развития и активизации мышления. Формулирование вопроса - анализ возможных ответов или решений и выбор из них верного - проверка правильности решения.

Практические занятия

Решение различных задач, выполнение поручений, анализ результатов принятия и выполнения решений.

6.2. Чувства. Стресс

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова). Стресс - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Стресс - неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды. Стадии развития стресса - реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения. Дистресс. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Саморегуляция поведения.

Практические занятия

Тест на стрессоустойчивость. Упражнения на приобретение душевного равновесия. Упражнения на развитие техники мышечной релаксации. Аутогенные тренировки. Техника ресурсных состояний

6.3. Воспитание в обществе. Становление личности

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, Привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности, восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности. Потребности и мотивы. Социальные нормы поведения. Цели и ценности. Социальный контроль - влияние общества на установки, представления, идеалы и поведение человека. Составляющие социального контроля - экспектации, нормы и санкции. Экспектации - требования окружающих по отношению к данному человеку, выступающие в форме ожиданий. Социальные нормы - некие образцы, предписывающие то, что люди должны говорить, думать, чувствовать, делать в конкретных ситуациях. Признаки социальных норм: общезначимость, возможность применения группой или обществом санкций, наличие субъективной стороны, взаимозависимость, масштабность. Санкции - процедуры, при помощи которых поведение индивида приводится к норме социальной группы. Виды санкций: негативные и позитивные, формальные и неформальные. Формы социального контроля поведения: закон, табу, обычай, традиции, мораль. Становление (и самоопределение) личности при всех формах социального контроля. Совесть, нравы, манеры, привычки, этикет.

Социализация - процесс и результат социального развития человека, при котором он усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Роль образования и приобретения профессии в социализации личности. Роль творчества. Три стадии развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация (персонализация) и интеграция. Механизмы социализации. Подражание, имитация, идентификация. Полоролевая идентификация. Механизм социальной оценки желаемого поведения. Конформность и неконформность (негативизм). Социальные группы, в которых происходит становление личности: семья, школа, объединения по интересам, неформальные (уличные) группы. К чему надо стремиться? Человек личностно-зрелый обладает следующими характеристиками:

- развитое чувство ответственности;
 - потребность в заботе о других людях;
 - способность к активному участию в жизни общества, к психологической близости с другими людьми;
 - способность к эффективному использованию своих знаний и возможностей, решению различных жизненных проблем на пути к полной самореализации;
 - высокий уровень общей жизнедеятельности;
 - толерантное отношение к трудностям и способность их преодолевать.
- Развитие человека в процессе реальной деятельности на основе взаимодействия с другими людьми.

Движущая сила социального развития - противоречие между растущими потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения.

Чередование стабильных периодов развития с нестабильными (кризисными) периодами, которые выступают как переходные этапы и несут в себе возможности качественных новообразований личности. Наиболее благоприятные условия социального развития личности: социальная поддержка, референтная группа и потребности личности. Сензитивность - особая чувствительность по отношению к тем или иным внешним воздействиям, способствующим формированию определенных психических и личностных новообразований.

Практические занятия

Диспут «Как я понимаю законы юных туристов».

7. Специальная подготовка

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде

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

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

Стрессоры выживания

7.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию и природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

• *Практические занятия*

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности»

Тематический план 3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	2	2	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
1.3	Питание в туристическом походе	9	2	7
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	12	2	10

1.7	Особенности других видов туризма	3	1	2
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	9	1	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	12	2	10
2.3	Соревнования по ориентированию	6	1	5
3. Краеведение				
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	3	3	-
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	15	-	15
4. Первая доврачебная помощь				
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	2	7
4.2	Приемы транспортировки пострадавшего	9	1	8
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	15	-	15
5.3	Специальная физическая подготовка	15	-	15
6. Социально-психологическая подготовка				
6.1	Процессы и закономерности общения	6	2	4
6.2	Социальная группа	5	1	5
6.3	Лидер в группе	3	1	2
7. Специальная подготовка				
7.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	6	2	4
7.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	1	2
7.3	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	9	1	8
7.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	9	1	8
7.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8
7.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	3	1	2
7.7	Соревнования «Школа безопасности»	15	2	13
ИТОГО		216	35	181

**Программа
3-й год обучения**

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

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

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

Практические занятия

Совершение походов по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения персом и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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 «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния 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. 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 «пруса» и «полупруса». 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, 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.

Основы скалолазания Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек, опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

6. Социально-психологическая подготовка

6.1. Процессы и закономерности общения

Общение - многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга. Три стороны общения: коммуникативная - передача информации; интерактивная - взаимодействие; перцептивная - взаимовосприятие. Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия к собеседнику). Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения. Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение. Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважение права на личное мнение и принятое решение;

уважение ценности и опыта собеседника;
умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желания мщения, обвинения, упреков и критики). Особенности общения в современном мире:

преобладание массового опосредованного общения;
увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
иллюзия общения - квазиобщение посредством телевидения, компьютера

Практические занятия

Ролевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации. Психологические тесты.

6.2. Социальная группа

Социальная группа - устойчивая совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп: малые и большие; реальные (контактные) и условные; формальные (официальные) и неформальные (неофициальные); по уровню развития - развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы. Основным признаком социальной группы - способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе. Уровень группового развития - характеристика сформированности межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития - коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации. Малая группа. Основные признаки - совместная деятельность и общая цель. Референтная группа - источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Конформизм, неконформизм и самоопределение личности в группе. Сплоченность группы - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Практические занятия

Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

6.3. Лидер в группе. Его роль и требования к нему

Лидер - личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет - особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей. Ответственность - осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Практические занятия

Ролевые игры. Психологические тесты.

7. Специальная подготовка

7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

- Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:
- геофизические (землетрясения, извержения вулканов);
- геологические (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологические (ураганы, бури, смерчи);

- морские гидрологические (цунами, циклоны);
- гидрологические (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия

Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практические занятия

Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

7.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

7.4. Сооружение временного укрытия

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия Сооружение временных укрытий.

7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы Поиск отставшего

или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов

Практические занятия

Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

7.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Практические занятия

Изготовление одежды и обуви, рюкзака и т.д.

7.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные; элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

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

№	Содержание (раздел, тема)	Количество часов			Дата проведения
		всего	Теоретические	Практические	
1	<i>Введение</i> Тема: «Введение»	1	1	-	04.09.2014 г.

**Тематический - поурочный план
«Школа безопасности» 1-ый год обучения**

Дата	Наименование темы	Кол-во ч
СЕНТЯБРЬ		
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	2
	Туристские путешествия, история развития туризма	3
	История развития движения « Школа безопасности ». Его цели и	2

	задачи	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2
	Личное и групповое туристское снаряжение	2
	Личное и групповое туристское снаряжение	2
	Личное и групповое туристское снаряжение	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2
ОКТАБРЬ		
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2
	Подготовка к походу, путешествию	2
	Подготовка к походу, путешествию	2
	Питание в туристском походе	2
	Питание в туристском походе	2
	Туристские должности в группе	2
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2
НОЯБРЬ		
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2
	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2
	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2
	Подведение итогов туристского похода	2
	Туристские слеты и соревнования	2
	Туристские слеты и соревнования	1
	Туристские слеты и соревнования	2
	Туристские слеты и соревнования	2
ДЕКАБРЬ		
	Туристские слеты и соревнования	2
	Туристские слеты и соревнования	2
	Понятие о топографической и спортивной карте	2
	Понятие о топографической и спортивной карте	2
	Условные знаки	2
	Ориентирование по горизонту, азимут	2
	Ориентирование по горизонту, азимут	2
	Ориентирование по горизонту, азимут	2
ЯНВАРЬ		
	Ориентирование по горизонту, азимут	3
	Компас. Работа с компасом	1
	Компас. Работа с компасом	2
	Компас. Работа с компасом	2
	Измерение расстояний	2
	Измерение расстояний	2
	Способы ориентирования	2
	Способы ориентирования	2
ФЕВРАЛЬ		
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2

	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2
	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2
МАРТ		
	Изучение района путешествия	2
	Изучение района путешествия	2
	Изучение района путешествия	2
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2
	Походная медицинская аптечка	2
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2
АПРЕЛЬ		
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2
	Общая физическая подготовка	2
МАЙ		
	Общая физическая подготовка	2
	Общая физическая подготовка	2
	Специальная физическая подготовка	2
	Специальная физическая подготовка	2
	Специальная физическая подготовка	2
	Специальная физическая подготовка	2

Тематический - поурочный план
«Школа безопасности» 2-ой год обучения

Дата	Наименование темы	Кол-во ч
СЕНТЯБРЬ		
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	3
	Туристские путешествия, история развития туризма	
	Личное и групповое туристское снаряжение	3
	Личное и групповое туристское снаряжение	3
	Личное и групповое туристское снаряжение	3

ОКТАБРЬ		
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3
	Подготовка к походу, путешествию	3
	Подготовка к походу, путешествию	3
	Подведение итогов туристского путешествия	3
	Подведение итогов туристского путешествия	3
	Обязанности членов туристской группы по должностям	3
	Обязанности членов туристской группы по должностям	3
	Питание в туристском походе	3
	Питание в туристском походе	3
НОЯБРЬ		
	Питание в туристском походе	3
	Техника и тактика в туристском походе	3
	Техника и тактика в туристском походе	3
	Техника и тактика в туристском походе	3
	Техника и тактика в туристском походе	3
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3
	Туристские слеты и соревнования	3
ДЕКАБРЬ		
	Туристские слеты и соревнования	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Туристские слеты и соревнования	3
	Топографическая и спортивная карты	3
	Топографическая и спортивная карты	3
	Компас. Работа с компасом	3
	Компас. Работа с компасом	3
	Измерение расстояний	3
ЯНВАРЬ		
	Измерение расстояний	3
	Способы ориентирования	3
	Способы ориентирования	3
	Способы ориентирования	3
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3
	Соревнования по ориентированию	3
	Соревнования по ориентированию	3
ФЕВРАЛЬ		
	Соревнования по ориентированию	3
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3
	Изучение района путешествия	3

	Изучение района путешествия	3
	Изучение района путешествия	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3
МАРТ		
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3
	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	
АПРЕЛЬ		
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление	3
	Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление	3
	Чувства. Стресс	3
МАЙ		
	Воспитание в обществе. Становление личности	3
	Экстремальные ситуации в природной среде	3
	Психологические основы выживания в природных условиях	3
	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	3
	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	3
	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	3
	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	3
	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	3

Тематический - поурочный план
«Школа безопасности» 3-ий год обучения

Дата	Наименование темы	Кол-во ч
СЕНТЯБРЬ		
	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	3
	Личное и групповое туристское снаряжение	

	Личное и групповое туристское снаряжение	3
	Личное и групповое туристское снаряжение	3
	Личное и групповое туристское снаряжение	3
ОКТАБРЬ		
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3
	Питание в туристическом походе	3
	Питание в туристическом походе	3
	Питание в туристическом походе	3
	Подведение итогов туристского путешествия	3
	Подведение итогов туристского путешествия	3
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3
НОЯБРЬ		
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	3
	Особенности других видов туризма	3
	Топографическая и спортивная карта	3
	Топографическая и спортивная карта	3
	Топографическая и спортивная карта	3
	Ориентирование в сложных условиях	3
	Ориентирование в сложных условиях	3
	Ориентирование в сложных условиях	3
ДЕКАБРЬ		
	Ориентирование в сложных условиях	3
	Соревнования по ориентированию	3
	Соревнования по ориентированию	3
	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	3
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	3
ЯНВАРЬ		
	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	

	Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	3
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3
ФЕВРАЛЬ		
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Общая физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
МАРТ		
	Специальная физическая подготовка	3
	Специальная физическая подготовка	3
	Процессы и закономерности общения	3
	Процессы и закономерности общения	3
	Социальная группа	3
	Социальная группа	3
	Лидер в группе	3
	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	3
АПРЕЛЬ		
	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	3
	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3
	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	3
	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	3
	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	3
	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	3
	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	3
	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	3
	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3
	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3
МАЙ		
	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3
	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3

	Соревнования «Школа безопасности»	3
	Соревнования «Школа безопасности»	3

Приём желающих систематически заниматься в учебной группе юных спасателей проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода и при подготовке к соревнованиям.

Распределения по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников. Не пройдя этап учебно-тренировочной группы, нельзя попасть в группу спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Алешин М. Карта в спортивном ориентировании. – М., ФиС, 2003.
2. Баленко С.В. Школа выживания. М., 2002.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М., Изд. МО, 2002.
4. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. М., 2006.
5. Военно-медицинская подготовка /Под ред. С.В. Скворцова. – М., Изд. МО, 1996.
6. Военная топография / Под ред. А.И. Иванова. – М., Изд. МО, 1995.
7. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.,1994.
8. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.,1995.
9. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М., ФиС, 2006.
6. Ильичев А.. Большая энциклопедия выживания. - М., Сфера, 2003.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000.
8. Коппони В., Новак Т. Сам себе взрослый, ребенок, родитель. - С-Петербург, 1995.
9. Коппони В., Новак Т. Сам себе психолог. - С-Петербург, 1995.
10. Ленюк Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. М., Педагогическое общество России, 2003.
11. Маслов А.Г. Детско-юношеское движение «Школа безопасности». - М., Владос, 2001.
12. Наставления по физической подготовке. НФП-87 /Под ред. А.П. Волкова. – М., Изд. МО, 1997.
13. Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., Просвещение, 2009.
14. Поляков В.В., Себаринев Е.А. Безопасность человека в экстремальных ситуациях. М., 2009.
15. Полянский Э. Формула безопасности. М., 1991.
16. Приборы радиационной, химической, биологической разведки и дозиметрического контроля /Под ред. А.А. Ермолаева. – М., Изд. МО, 1998.
17. Прус А.Э. и др. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. Смоленск, 2009.
18. Руководство по эксплуатации средств индивидуальной защиты /Под ред. А.П. Волкова. – М., Изд. МО, 1988.
19. Сундаков В. Жизнь без опасности. М., 2009.
20. Сяньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. М.,1995.
21. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. М., 1993.
22. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М., Просвещение, 1990.
23. Смирнов Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, 2012.