

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ»  
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета

Протокол от 30.05 2022 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Гимназия»  
 С.К. Кукушкина

Приказ от 30.05 2022 г. № 135



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»**

**Уровень освоения - базовый**

**Возраст учащихся 11 - 17 лет**

**Срок реализации 3 года**

**Автор – составитель:**

педагог дополнительного образования

Мосолова Екатерина Анатольевна

Мичуринск, 2022

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»
3.Ф.И.О., должность автора	Мосолова Екатерина Анатольевна, учитель основ безопасности жизнедеятельности, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р) (далее федеральная Концепция);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. №41 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3.06. 2003 г. № 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p>

	Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества»
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование детей
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2021
4.8. Возрастная категория обучающихся	11 – 17 лет

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) имеет туристско-краеведческую направленность и базовый уровень освоения, разработана в соответствии с ФГОС.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

**Нормативными основаниями** разработки ДООП стали:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа многопрофильна и предназначена для ребят, увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы и т. д.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, и профессиональную подготовку.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Одним из основных показателей реализации Программы является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представ-

ляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределиться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

**Новизна и педагогическая целесообразность программы** «Школа безопасности» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

**Отличительные особенности ДООП.** Программа представляет собой систематизированное и последовательное изложение целей, задач, принципов, направлений, форм, методов и т. д., все направления работы органически связаны между собой.

**Адресат ДООП:** Программа рассчитана на 3 года и адресована детям и подросткам 11-17 лет.

Для данного возраста характерно активное формирование мировоззрения – познание себя и своих возможностей. В этом возрасте возникает потребность в успехе, в проверке своих возможностей в различных видах деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Различные виды деятельности: учебная, исследовательская, трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом.

Для подростков становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Это им импонирует, и они легче осваивают способы действия, когда педагог лишь помогает ему. Поэтому стимулом к познанию у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость знания для получения профессионального образования.

Развитие интеллекта характеризуется тем, что подростки приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. В подростковом возрасте происходит развитие интересов, стремление к новизне, потребность в получении новых ощущений, опыта.

**Объем и сроки освоения ДООП.** Реализация программы рассчитана на 3 года. Общая продолжительность занятий составляет 2 часа в неделю (1 год обучения), 4 часа в неделю (2-3 год обучения).

**Формы обучения.** Форма обучения очная. Виды занятий:

**Состав группы.** Группа примерно однородного и постоянного состава.

**Режим занятий.** Недельная учебная нагрузка 2ч по 1 году, 4 часа по 2-3 годам обучения.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель:** Создание условий для формирования личности безопасного типа способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях.

**Развивающие:**

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.

**Воспитательные:**

- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

## 1.3 Содержание программы

Содержание работы объединения «Школа безопасности» соответствует военно-спортивной направленности программ дополнительного образования. Оно рассчитано на три года обучения и предусматривает организацию занятий:

- первый год – 1 раза в неделю по 2 часа (всего 72 часа);
- второй и третий годы обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (по 144 часов).

### Учебный план (1-й год обучения)

Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации, контроля
Основы физического здоровья человека	2	2	4	Беседа, комплекс ОУ
Общая спортивно-оздоровительная подготовка	2	2	4	Беседа, комплекс ОУ
Ориентирование и топография	4	2	6	Работа на местности
Краеведение	4	4	8	Составление планов
Автономное существование человека в природных условиях	4	6	10	поход
Жизнеобеспечение	4	6	10	беседа
Доврачебная помощь	2	6	8	Практические

				навыки
Техника преодоления естественных препятствий	2	6	8	Участие в соревнованиях
Поисково-спасательные работы	2	6	8	беседа
ЧС различного характера	6		6	беседа
Итого:	32	40	72	

### *Учебный план (2-ой год обучения)*

<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма контроля</b>
Основы физического здоровья человека	4	4	8	Разработка комплекса ОУ
Общая спортивно-оздоровительная подготовка	4	4	8	беседа
Ориентирование и топография	6	8	12	Ориентирование на местности
Краеведение	6	8	16	тест
Автономное существование человека в природных условиях	6	12	18	Разработка памяток
Жизнеобеспечение	6	14	20	беседа
Доврачебная помощь	6	14	20	Участие в соревнованиях
Техника преодоления естественных препятствий	4	12	16	Участие в соревнованиях
Поисково-спасательные работы	4	10	14	Создание алгоритма ПСР
ЧС различного характера	6	6	12	беседа
Итого:	52	92	144	

### *Учебный план (3-ий год обучения)*

<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма контроля</b>
Основы физического здоровья человека	2	2	4	беседа
Общая спортивно-оздоровительная подготовка	4	6	10	Разработка индивидуальных планов
Ориентирование и топо-	4	6	10	Ориентирование

графия				на местности
Краеведение	6	8	18	тест
Автономное существование человека в природных условиях	6	10	18	Тест по правилам безопасности
Жизнеобеспечение	4	14	20	беседа
Доврачебная помощь	6	16	22	Проверка практических навыков
Техника преодоления естественных препятствий	4	12	16	практика
Поисково-спасательные работы	4	10	14	Составление алгоритма
Соревнования. Судейство соревнований	8	6	14	Тест по требованиям судейства
Итого:	48	96	144	

### *Содержание программы* (1-й год обучения)

#### **Раздел 1. Основы физического здоровья человека**

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

#### **Общая спортивно-оздоровительная подготовка.**

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

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

#### **Ориентирование и топография**

Понятие о топографической карте, о масштабе карты. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.

Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Чтение и изображение топографических знаков.

Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов.

Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту с помощью компаса.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности.

Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.



**Краеведение.**

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

Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.

Туристские возможности родного края. Памятники истории, культуры и природы родного края.

Разработка маршрута по интересным местам своего края.

Общественно-полезная работа во время учебно -тренировочных сборов.

**Основы автономного существования в природных условиях**

Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях

Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

**Жизнеобеспечение человека.**

Групповое и личное туристское снаряжение. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.

Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.

**Доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.

Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

**Техника преодоления естественных препятствий.**

Виды естественных препятствий. Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.

Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.

Узлы. Техника вязания узлов.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

### **Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**

Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф.

Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.

Аварии с угрозой выброса АХОВ Химические вещества и опасные объекты. Правила поведения и действия населения при авариях на химически опасных объектах.

Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение норматива по надеванию.

История создания спасательных служб в России и в мире.

### **Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.**

Город как источник социальной опасности.

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности.

Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)

### **Поисково-спасательные работы.** Определение опасных и безопасных зон.

Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

## **Содержание программы (2-ой год обучения)**

### **Основы физического здоровья человека**

Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

### **Общая спортивно-оздоровительная подготовка.**

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

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Осуществление самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

### **Ориентирование и топография**

Понятие о топографической карте, о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.

Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Чтение и изображение топографических знаков.

Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов. Определение азимута на предмет

Компас. Работа с компасом

Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Правила определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде. Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.

### **Краеведение.**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия

Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.

Туристские возможности родного края. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.

Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий.

Охрана природы и памятников культуры.

Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.

Сбор материалов для школьного музея.

Разработка маршрута по интересным местам своего края.

Общественно-полезная работа во время учебно -тренировочных сборов.

Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.

### **Основы автономного существования в природных условиях**

Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях

Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.

Психологические основы выживания в автономных условиях. Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одино-

чеством, чувством бессилия. Психологические тренировки по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.

Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.

Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.

### **Жизнеобеспечение человека.**

Групповое и личное туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Профилактика заболеваний. Закаливание. Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки и их влияние на организм.

Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.

Медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца, ИВЛ

Бинтование раны, наложение жгута. Приемы ИВЛ и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.

### **Техника преодоления естественных препятствий.**

Виды естественных препятствий Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.

Определение типа препятствия.

. Основные правила движения группы. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.

Узлы. Техника вязания узлов.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

### **Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.

Классификация ЧС техногенного характера. Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.

Аварии с угрозой выброса АХОВ

Радиационно-опасные объекты. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации

Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.

Аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, воздушном, водном. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии. Меры безопасности.

Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания.

### **Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.**

Город как источник социальной опасности.

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности.

Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)

### **Поисково-спасательные работы.** Определение опасных и безопасных зон.

Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов

## **Содержание программы (3-й год обучения)**

### **Основы физического здоровья человека**

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития различных групп мышц.

Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Спортивные игры.

Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.

Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

### **Общая спортивно-оздоровительная подготовка.**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на

тренировках.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.

Общая физическая подготовка.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

### **Ориентирование и топографии**

Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Карты с различными формами рельефа.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем. Чтение топографических и спортивных карт.

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

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

Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

### **Краеведение.**

Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края, характеристика сельского хозяйства, промышленности, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.

Туристские возможности родного края.

Охрана природы и памятников культуры.

Общественно-полезная работа во время учебно-тренировочных сборов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

### **Основы автономного существования в природных условиях**

Психологические основы выживания в автономных условиях. Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия. Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Виды примусов и правила работы с ними.

Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.

Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.

### **Жизнеобеспечение человека.**

Групповое и личное туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Карманное питание. Витамины

### **Доврачебная помощь**

Медицинские манипуляции.

Инъекции. Назначение. Виды. Необходимый набор оборудования для проведения инъекций. Введение препарата «по схеме». Тампонада носа. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Реанимационные мероприятия.

Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.

Цель и принципы травматологической помощи при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы. Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин смерти.

ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.

### **Техника преодоления естественных препятствий.**

Виды естественных препятствий Характеристика естественных препятствий: лесные

заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.

Определение типа препятствия.

Основные правила движения группы. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины,

Узлы. Техника вязания узлов.

Характеристика горных и равнинных рек. Определение возможности, времени и способа организации переправы. Виды переправ. Использование специального снаряжения.

#### **Поисково-спасательные работы.**

Определение опасных и безопасных зон.

Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица

#### **Соревнования. Судейство соревнований.**

Допуск участников к соревнованиям. Время на этап. Команды, подаваемые на разных этапах (оказание доврачебной помощи, перенос пострадавшего, установка палатки, полоса препятствий и т. д.). Опоздания. Обязанности судейской коллегии по участкам. Условия и порядок выполнения упражнений.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи-контролера, судьи-показчика, судьи этапа, судьи теоритических знаний.

## **1.4 Планируемые результаты**

### *Личностные результаты*

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценности многонационального российского общества, становления гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование активной жизненной позиции.
- Формирование умения оценивать ситуации из школьной жизни с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.
- Формирование умения выбирать смысловые установки для своих действий и поступков

### *Метапредметные результаты*

В результате изучения курса ученик должен сформировать определенные универсальные учебные действия:

#### познавательные УУД

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;



- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

### коммуникативные УУД

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы,
- обращаться за помощью,
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

### регулятивные УУД

- формулировать и удерживать учебную задачу,
- преобразовывать практическую задачу в познавательную

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить и выделять при помощи взрослых информацию необходимую для выполнения заданий из разных источников.
- Строить рассуждения (или доказательство своей точки зрения по теме кружка в соответствии с возрастными нормами).
- Включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками.
- Поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом.
- Готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых.
- Формирование умения самостоятельно организовывать свое рабочее место (подбирать инструментарий) в соответствии с целью выполнения задания.
- Формирование умения осуществлять планирование своей деятельности и корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- Формирование саморегуляции у обучающихся (способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий).
- Формирование умения давать самооценку результату своего труда.

### ***Предметные результаты***

- Понимание особой роли России в мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия и победы.
- Уважительное отношение к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни.
- Использование приобретенных знаний и умений для творческого решения несложных конструкторских, художественно-конструкторских (дизайнерских), технологических и организационных задач.

#### ***Способы определения результативности освоения программы***

Для определения результативности реализации программы используются следующие методы.

Методы отслеживания успешности овладения учащимися содержания ДООП:

- педагогическое наблюдение (активность на занятии, вовлеченность в образовательный процесс, заинтересованность в достижении цели);
- педагогический анализ (анкетирование, тестирование, опросы, защита проектов, участие в мероприятиях).

#### ***Контроль***

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале уч. года	Определение уровня развития уч-ся, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течение уч. года	Определение степени усвоения уч-ся изучаемого материала. Определение готовности уч-ся к восприятию нового материала. Выявление уч-ся, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
<b>Промежуточный контроль</b>		
По окончании каждого года обучения	Определение степени усвоения уч-ся учебного материала. Определение результатов обучения.	Опрос, самостоятельная работа, защита реферата, защита проекта, анкетирование, тестирование
<b>Итоговый контроль</b>		
По окончании курса обучения	Определение изменения уровня развития уч-ся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование уч-ся на дальнейшее (в т.ч. самостоя-	Итоговое занятие, защита исследовательской работы, коллективная рефлексия, самоанализ.

	тельное) обучение. Получение сведений для совершенствования ДООП и методов обучения.	
--	---	--

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Календарный учебный график 1-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				вводное	2	Специальная физическая подготовка	класс	опрос
2				Новый материал	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости.п	спортзал	Ф
3				Комбинированное занятие	2	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	класс	опрос
4				Комбинированное занятие	2	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ. Выполнение школьных нормативов по физической подготовке п	спортзал	ФП
5				Новый материал	2	Понятие о топографической карте, о масштабе карты. Определение масштаба и расстояния по карте.	класс	Работа с картами
6				Комбинированное занятие	2	Копирование участков маршрута на кальку Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов	класс	Работа с картой и компасом

						Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту с помощью компаса.		
7				Новый материал	2	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	класс	Работа с картами
8				Комбинированное занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	класс	опрос
9				Комбинированное занятие	2	Туристские возможности родного края. Памятники истории, культуры и природы родного края.	класс	опрос
10				закрепление практ навыков	2	Разработка маршрута по интересным местам своего края.	экскурсия	презентация
11				Новый материал	2	Общественно-полезная работа во время учебно-тренировочных сборов.	экскурсия	
12				Комбинированное занятие	2	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных	класс	опрос

						климатогеографических условиях		
13				Комбинированное занятие	2	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	класс	опрос
14				Новый материал	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.	класс	опрос
15				Комбинированное занятие	2	Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.	спортзал	Разработка алгоритма
16				закрепление практ навыков	2	Групповое и личное туристское снаряжение. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий.	спортзал	Соревнования
17				закрепление практ навыков	2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	спортзал	Соревнования
18				Комбинированное занятие	2	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение.	спортзал	Выполнение норматива
19				закрепление практ навыков	2	Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Основные требования к продуктам, использу-	спортзал	опрос

						мым в походе. Правила хранения продуктов.		
20				закрепление практ навыков	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.	класс	опрос
21				Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью	класс	опрос
22				закрепление практ навыков	2	Комплекс упражнений утренней зарядки. Медицинская аптечка п	спортзал	Соревнования
23				закрепление практ навыков	2	Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.	спортзал	Лабораторная работа
24				Комбинированное занятие	2	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах	класс	викторина
25				закрепление практ навыков	2	. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Центр краеведения и туризма	викторина
26				Комбинированное занятие	2	Виды естественных препятствий. Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	экскурсия	опрос
27				закрепление практ	2	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных	Центр краеведения и туризма	Соревнования

			навыков		препятствий. п		
28			закрепление практ навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов.	спортзал	Практические навыки
29			Комбинированное занятие	2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Узлы. Техника вязания узлов.	спортзал	Практические навыки
30			Комбинированное занятие	2	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов.	класс	опрос
31			Новый материал	2	Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.	класс	опрос
32			Комбинированное занятие	2	Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение норматива по надеванию.	класс	
33			закрепление практ навыков	2	Правила поведения в зонах повышенной опасности	класс	опрос
34			Комбинированное занятие	2	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки Подготовка места проведения поисково-спасательных работ	класс	опрос

35				Комбинированное занятие	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
36				закрепление практ навыков	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	спортзал	Практические навыки

### 2-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				вводное	2	Специальная физическая подготовка	класс	опрос
2				Комбинированное занятие	2	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	класс	опрос
3				закрепление практ навыков	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости.	спортзал	Практические навыки
4				закрепление практ навыков	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости.	спортзал	Практические навыки
5				Комбинированное занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	класс	опрос
6				закрепление практ	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных	класс	опрос



			навыков		травм на тренировках. Осуществление самоконтроля.		
7			закрепление практ навыков	2	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке . практика	спортзал	Практические навыки
8			закрепление практ навыков	2	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке. практика	спортзал	Практические навыки
9			Новый материал	2	Понятие о топографической карте, о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.	класс	Работа с картой
10			закрепление практ навыков	2	Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов. Определение азимута на предмет практика	спортзал	Работа с компасом
11			закрепление практ навыков	2	Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов. Определение азимута на предмет. практика	спортзал	Работа с картой и компасом
12			Комбинированное занятие	2	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения.	спортзал	Практические навыки
13			закрепление практ навыков	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение ориентиров движе-	Центр краеведения и туризма	Соревнования

						ния, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки. практика		
14				закрепление практ навыков	2	Изготовление компаса из подручных материалов. Практика.	класс	Практические навыки
15				закрепление практ навыков	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки. Практика.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
16				Комбинированное занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия	Экскурсия	презентация
17				Комбинированное занятие	2	Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий. практика	экскурсия	опрос
18				Комбинированное занятие	2	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	Экскурсия	опрос

19				Новый материал	2	Разработка маршрута по интересным местам своего края. практика	экскурсия	Практические навыки
20				Комбинированное занятие	2	Туристские возможности родного края. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	класс	опрос
21				Новый материал	2	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов. практика	класс	опрос
22				Комбинированное занятие	2	Общественно-полезная работа во время учебно-тренировочных сборов. Практика.	спортзал	Практические навыки
23				Новый материал	2	Психологические основы выживания в автономных условиях	спортзал	опрос
24				Комбинированное занятие	2	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.	класс	опрос
25				Комбинированное занятие	2	Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	класс	опрос
26				закрепление практических навыков	2	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. Практика.	спортзал	Практические навыки

27			Комбинированное занятие	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.	класс	опрос
28			закрепление практ навыков	2	Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях. Практика.	класс	Практические навыки
29			Новый материал	2	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений. Практика.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
30			закрепление практ навыков	2	Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие. Практика.	класс	Разработка памяток и алгоритмов
31			закрепление практ навыков	2	Первая доврачебная помощь. Практика.	класс	Практические навыки
32			Новый материал	2	Групповое и личное туристское снаряжение	спортзал	Практические навыки
33			закрепление практ навыков	2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Практика.	спортзал	Практические навыки
34			закрепление практ навыков	2	Основные требования к месту привала и бивака. Основные типы костров и их назначение	спортзал	Практические навыки
35			Новый материал	2	Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Практика.	Центр краеведения и туризма	опрос

36			Новый материал	2	Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Практика.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
37			Комбинированное занятие	2	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов.	класс	опрос
38			закрепление практ навыков	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Практика.	класс	Разработка меню
39			закрепление практ навыков	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Практика.	класс	Разработка меню
40			закрепление практ навыков	2	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Практика.	класс	опрос
41			закрепление практ навыков	2	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Практика.	класс	опрос
42			Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью.	класс	опрос
43			закрепление практ навыков	2	Комплекс упражнений утренней зарядки. Практика.	спортзал	Практические навыки
44			Комбинированное занятие	2	Профилактика заболеваний. Вредные привычки и их влияние на организм	класс	презентация
45			закрепление практ	2	Укусы змей, клещей, насекомых. ПД Помощь. Практика.	класс	Практические навыки

			навыков				
46			Комбинированное занятие	2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений	класс	Практические навыки
47			закрепление практ навыков	2	Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Практика.	класс	Практические навыки
48			закрепление практ навыков	2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Практика.	класс	Практические навыки
49			закрепление практ навыков	2	Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Практика.	класс	
50			закрепление практ навыков	2	Бинтованные раны, наложение жгута. Практика.	класс	Практические навыки
51			закрепление практ навыков	2	Приемы ИВЛ и непрямого массажа сердца. практика	класс	Практические навыки
52			Комбинированное занятие	2	Виды естественных препятствий Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	спортзал	Разработка алгоритма
53			Комбинированное занятие	2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий.	спортзал	опрос
54			Комбинированное занятие	2	Основные правила движения группы. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.	Центр краеведения и туризма	Соревнования

						Практика.		
55				Новый материал	2	Узлы. Техника вязания узлов. Практика.	спортзал	Практические навыки
56				закрепление практ навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов. Практика.	спортзал	Практические навыки
57				закрепление практ навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов. Практика.	спортзал	Практические навыки
58				закрепление практ навыков	2	значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Практика.	класс	опрос
59				закрепление практ навыков	2	Использование само-страховки для преодоления несложных естественных препятствий. Практика.	Практика на местности	соревнования
60				Новый материал	2	Определение опасных и безопасных зон. Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ	спортзал	опрос
61				Комбинированное занятие	2	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.	класс	опрос
62				закрепление практ навыков	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Практика.	спортзал	соревнования
63				закрепление практ навыков	2	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Практика.	спортзал	соревнования
64				закрепление	2	Виды сигналов бедствия. Международная	спортзал	соревнования

			практ навыков		кодовая таблица сигна- лов. Практика.		
65			закреп- ление практ навыков	2	Перенос пострадавших по ровной местности. Практика.	спортзал	Практичес- кие навыки
66			закреп- ление практ навыков	2	Перенос пострадавших по рельефной местно- сти. Практика.	спортзал	соревнова- ния
67			Комби- нирован- ное занятие	2	Единая государствен- ная система предупре- ждения и ликвидации ЧС. Цели, задачи, силы и средства РСЧС.	класс	опрос
68			Комби- нирован- ное занятие	2	Пожары и взрывы. Ви- ды пожаров и взрывов. Правила поведения при пожаре и угрозе взры- ва.	класс	опрос
69			Комби- нирован- ное занятие	2	Аварии на транспорте. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии.	класс	опрос
70			Комби- нирован- ное занятие	2	Город как источник со- циальной опасности.	класс	опрос
71			закреп- ление практ навыков	2	Уголовная ответствен- ность несовершенно- летних. Меры наказа- ния. Тест.	класс	презента- ция
72			закреп- ление практ навыков	2	Правила поведения в зонах повышенной опасности. Действия при угрозе террористи- ческих актов. Практика.	класс	опрос



*3-й год обучения*

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провод.	Форма контроля
1				вводное	2	Специальная физическая подготовка Спортивные игры	класс	опрос
2				Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития различных групп мышц Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы акробатики.	класс	Практические навыки
3				закрепление практ навыков	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение врачебного контроля и самоконтроля.	спортзал	опрос
4				закрепление практ навыков	2	Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.	спортзал	Практические навыки
5				Комбинированное занятие	2	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и.	класс	опрос
6				закрепление практ навыков	2	Подготовке к соревнованиям и УТВ	класс	опрос
7				закрепление практ навыков	2	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке	спортзал	Практические навыки
8				закрепление практ	2	Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них.	спортзал	Практические навыки

			навыков		Чтение карты и составление схем.		
9			Новый материал	2	Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем.	класс	Работа с картой
10			Новый материал	2	Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени.	спортзал	Работа с компасом
11			закрепление практик навыков	2	Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях.	спортзал	Работа с картой и компасом
12			Комбинированное занятие	2	Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	спортзал	Практические навыки
13			закрепление практик навыков	2	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	Центр краеведения и туризма	викторина
14			закрепление практик навыков	2	Транспортные магистрали, дорожной сети.	класс	опрос
15			закрепление практик навыков	2	Основные сведения по истории и культуре своего города и края, характеристика сельского хозяйства, промышленности.	Центр краеведения и туризма	Презентация
16			Комбинированное занятие	2	Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.	Экскурсия	презентация
17			Комбинированное	2	Население края, его национальный состав.	экскурсия	опрос

			занятие				
18			Комбинированное занятие	2	Основные сведения по истории и культуре своего города и края, характеристика сельского хозяйства, промышленности.	Экскурсия	опрос
19			Новый материал	2	Туристские возможности родного края.	экскурсия	опрос
20			Комбинированное занятие	2	Охрана природы и памятников культуры.	класс	опрос
21			Новый материал	2	Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.	класс	опрос
22			Комбинированное занятие	2	Психологические основы выживания в автономных условиях.	спортзал	Практические навыки
23			Новый материал	2	Психологические тренировки по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.	спортзал	опрос
24			Комбинированное занятие	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.	класс	опрос
25			Комбинированное занятие	2	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях.	класс	опрос
26			закрепление практических навыков	2	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.	спортзал	Практические навыки
27			Комбини-	2	Виды примусов и пра-	класс	опрос

			ниро-ван-ное занятие		вила работы с ними.		
28			закрепление практ навыков	2	Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	класс	Практические навыки
29			Новый материал	2	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
30			закрепление практ навыков	2	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.	класс	Разработка памяток и алгоритмов
31			закрепление практ навыков	2	Групповое и личное туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	класс	Практические навыки
32			Новый материал	2	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.	спортзал	Практические навыки
33			закрепление практ навыков	2	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	спортзал	Практические навыки
34			закрепление практ навыков	2	Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: ве-	спортзал	Практические навыки

					ревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.		
35			Новый материал	2	Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Центр краеведения и туризма	опрос
36			Новый материал	2	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов.	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
37			Комбинированное занятие	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов.	класс	опрос
38			закрепление практических навыков	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	класс	Разработка меню
39			закрепление практических навыков	2	Приготовление пищи на костре. Карманное питание. Витамины.	класс	Разработка меню
40			закрепление практических навыков	2	Приготовление пищи на костре. Карманное питание. Витамины.	класс	опрос
41			закрепление практических навыков	2	Медицинские манипуляции.	класс	опрос
42			Комбинированное занятие	2	Инъекции. Назначение. Виды. Необходимый набор оборудования для проведения инъекций. Введение препарата	класс	опрос

						та «по схеме».		
43				закрепление практ навыков	2	Тампонада носа. Помощь при рвоте.	спортзал	Практические навыки
44				Комбинированное занятие	2	Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Реанимационные мероприятия.	класс	презентация
45				закрепление практ навыков	2	Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.	класс	Практические навыки
46				Комбинированное занятие	2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.	класс	Практические навыки
47				закрепление практ навыков	2	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.	класс	Практические навыки
48				закрепление практ навыков	2	Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин смерти.	класс	Практические навыки
49				закрепление практ навыков	2	. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.	класс	Практические навыки
50				закрепление практ навыков	2	ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.	класс	Практические навыки
51				закрепление	2	Техника спасения на	класс	Практические навыки

			практ навы- ков		воде.		
52			Комби- ниро- ван-ное занятие	2	Виды естественных препятствий Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	спортзал	Разработка алгоритма
53			Комби- ниро- ван-ное занятие	2	Определение типа препятствия.	спортзал	опрос
54			Комби- ниро- ван-ное занятие	2	Основные правила движения группы. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.	Центр краеведения и туризма	Соревнования
55			Новый мате- риал	2	Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	спортзал	Практические навыки
56			закреп- ление практ навы- ков	2	Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	спортзал	Практические навыки
57			закреп- ление практ навы- ков	2	Узлы. Техника вязания узлов.	спортзал	Практические навыки
58			закреп- ление практ навы- ков	2	Характеристика горных и равнинных рек. Определение возможности, времени и способа организации переправы.	класс	опрос

59			закрепление практ навыков	2	Виды переправ. Использование специального снаряжения.	соревнования	соревнования
60			Новый материал	2	Определение опасных и безопасных зон.	спортзал	опрос
61			Комбинированное занятие	2	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки.	класс	опрос
62			закрепление практ навыков	2	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.	спортзал	соревнования
63			закрепление практ навыков	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	спортзал	соревнования
64			закрепление практ навыков	2	Применение различных транспортных средств для эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	спортзал	соревнования
65			закрепление практ навыков	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	спортзал	Практические навыки
66			закрепление практ навыков	2	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица.	спортзал	соревнования
67			Комбинированное	2	Допуск участников к соревнованиям Время на этап.	класс	опрос



			занятие					
68			Комбинированное занятие	2	Команды, подаваемые на разных этапах.	класс	опрос	
69			Комбинированное занятие	2	Опоздания.	класс	опрос	
70			Комбинированное занятие	2	Обязанности судейской коллегии по участкам.	класс	опрос	
71			закрепление практ навыков	2	Условия и порядок выполнения упражнений.	класс	презентация	
72			закрепление практ навыков	2	Обязанности судьи и помощника.	класс	опрос	

## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в спортивном зале, на базе «Центра краеведения и туризма», соревнования на местности, в компьютерном классе, имеющем следующее оснащение: мультимедийный проектор, интерактивная доска, аудиовизуальные средства, выход в Интернет, принтер, сканер.

*Перечень минимального необходимого снаряжения и оборудования.*

1. Палатки;
2. Спальники;
3. Рюкзаки;
4. Коврики изоляционные;
5. Котлы туристские;
6. Топоры, пилы;
7. Костровое оборудование;
8. Лопаты саперные;
9. Веревка основная;
10. Веревка вспомогательная;
11. Карабины;
12. Страховочные системы;
13. Компасы;

14. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
15. Аптечка;
16. Противогазы;
17. Общевоинские защитные комплекты;
18. Спортивное снаряжение.

### *Информационное обеспечение*

1. Единая национальная коллекция цифровых образовательных ресурсов  
<http://school-collection.edu.ru/>
2. Естественнонаучный образовательный портал <http://www.en.edu.ru/>
3. Каталог детских ресурсов интернет <http://www.kinder.ru/>
4. Летописи. рф. <http://www.letopisi.ru>
5. Педагогические порталы и сайты <http://www.links-guide.ru/pedagogicheskie-portaly>
6. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>
7. Права и дети в Интернете <http://school-sector.relarn.ru/>
8. Президент России - гражданам школьного возраста <http://www.uznay-prezidenta.ru/>
9. Российские общеобразовательные порталы и сайты.  
<http://www.alleng.ru/edu/educ.htm>
10. Российский портал открытого образования <http://www.openet.ru/>
11. Тамбовский региональный ресурсный центр РЕОИС  
<http://trrc.tambov.ru/centr.htm>
12. Управление образования и науки Тамбовской области  
<http://obraz.tambov.gov.ru/>
13. Управление народного образования г. Мичуринска  
<http://unomich.68edu.ru/>
14. Эйдос" - центр дистанционного образования  
<http://www.eidos.ru/index.htm>
15. Юность, Наука, Культура <http://www.future4you.ru/>

### **2.3 Формы аттестации**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- журнал посещаемости учащихся;
- материалы тестирования;
- методические разработки.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- участие в соревнованиях
- защита проектов по здоровьесбережению;

### **2.4 Оценочные материалы**

*Примерная тематика рефератов*

1. Современные подходы к пониманию сущности здоровья.
2. Условия формирования здорового образа жизни.

3. Факторы, влияющие на состояние здоровья современного человека.
4. Проблемы сохранения физического здоровья человека.
5. Основные средства сохранения физического здоровья
6. Роль психического здоровья в учебной деятельности.
7. Социальное здоровье и его развитие в семье.
8. Влияние здоровья на раскрытие способностей человека.
9. Экологические последствия загрязнения атмосферы транспортными средствами.
10. Сохранение здоровья населения в условиях городской экосистемы.
11. Экологические свойства растений.
12. Средства экологической безопасности города.
13. Социологические методы исследования городской среды.
14. Пути утилизации твердых бытовых отходов.
15. Использование вторичного сырья.
16. Механизмы саморегуляции экологической системы.
17. Влияние здоровья населения на демографическую ситуацию.
18. Актуальность Интернет для современных исследований.
19. Компьютер как современное средство обработки информации.

## **2.5 Методические материалы**

### *Методические рекомендации*

Значение туризма и краеведения детей трудно переоценить. Эта деятельность включает в себя не только высокое эмоциональное содержание, но также затрагивает нравственные, физические и общеобразовательные стороны развития ребенка, способствует познавательной активности каждого участника похода, экскурсии и соревнований.

Туризм особенно важен для городских детей, ограниченных в движении в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры.

Физические упражнения, игры, практическая отработка навыков туристского многоборья и спортивного ориентирования позволяют укрепить физическое и психическое здоровье подростков, способствуют формированию устойчивой мотивации для занятий физической культурой и спортом.

Подростки, занимающиеся спортивным туризмом, быстрее смогут обрести социальную зрелость, получить духовную и физическую закалку, активно подготовиться к трудовой деятельности, защите Родины.

Туристско-краеведческая деятельность дает большие возможности для развития самых разнообразных творческих и физических возможностей, является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности ребенка. Бесспорно, занятия по туризму, прогулки, экскурсии походы в природу укрепляют здоровье, наиболее полно и органично реализуют стремление человека к

природной среде обитания, физическому совершенствованию, росту спортивного мастерства.

Место и объем туристско-краеведческой работы определяются прежде всего с учетом нормативных документов, а содержание, методы и формы – в соответствии с учетом возраста, состоянием, уровнем физической и туристской подготовки отдыхающих.

В основу содержания Программы легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России, члена-корреспондента Академии детско-юношеского туризма А. Г. Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», «Программа подготовки юных туристов – спасателей», ЦДЮТК МО РФ, «Программа подготовки юных судей туристских соревнований», ЦДЮТК МО РФ.

Программа предназначена для преподавателей-организаторов «Основ безопасности жизнедеятельности», педагогов учреждений дополнительного образования, работающих или желающих работать в этом направлении.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (5-8 человек) и индивидуальные занятия, особенно на этапе более углубленной подготовки.

Обязательным условием является практическое участие ребят в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов, зачетных степенных или категорийных походов, а также участие в слетах, соревнованиях и т.д.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Они строятся по общепринятой схеме: водная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

В области теоретической и технической подготовки реализуются обучающие задачи, направленные, в целом, на расширение объема знаний, обучение умениям анализировать свои действия при выполнении поставленной задачи.

Теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, элементами прохождения этапов соревнований, необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи поиска для каждого занимающегося, обучению его приемам правильной работы мышц, дыхания, распределения силы.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Руководитель кружка воспитывает у учащихся чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы — четкая организация занятия, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Развивающие задачи реализуются в процессе физической, тактической и психологической подготовки. Она осуществляется на протяжении всего обучения. По-

степенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели, повышать функциональные возможности организма спортсмена.

Приобретенные занимающимися знания, достаточная техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Психологическая и тактическая подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

### ***Методические материалы***

На примере туристско-краеведческой программы «Мир путешествий», ознакомимся с содержанием подобных занятий, имеющих туристско-краеведческое значение, но не требующих далеких выездов и автономного существования группы. Она объединит ребят для решения различных общественно-полезных задач в целях природоохранной и исторической среды обитания, рекламы здорового образа жизни, даст возможность для развития разнообразных способностей детей.

1. «Путь к туристскому мастерству» - учебно-тренировочные занятия по туризму, закрепление и развитие туристских навыков. Юные туристы осваивают азбуку ориентирования, знакомятся с основами медицинских знаний, устанавливают палатку, разводят костер, готовят пищу и др.

2. «Лесная олимпиада»- пропаганда туризма как важного гармоничного развития. Туристы принимают участие в различных соревнованиях по туризму и краеведению, совершенствуют мастерство в прохождении различных естественных препятствий с соблюдением страховки.

3. «Знай и люби свой край» - изучение родного края, воспитание гражданственности и любви к Родине, приобщение к национальной культуре и истории. Совершают экскурсии в ближайший населенный пункт и окрестности лагеря, закрепляя знания по географии, истории, биологии.

4. «Человек на планете Земля» - формирование экологических знаний у учащихся об окружающем мире как едином целом, неделимом и взаимосвязанном, в котором человек является малой частицы биосферы, воспитание активной жизненной позиции. Ребята принимают участие в уборке окрестностей лагеря. Участники имеют возможность ознакомиться с животным и растительным миром, выполнить исследовательскую работу и получить опыт общения со специалистами.

5. «На туристской тропе» - проверка физических и технических возможностей ребят в условиях, активный отдых. Знакомство с достопримечательностями района. Каждый отряд получает краеведческое задание и отправляется в поход по ранее разработанному маршруту во главе с руководителем и инструктором по туризму.

6. «Калейдоскоп развлечений»- через игру развивать у детей понимание силы и важности дружбы, тем самым сплачивать коллектив, обеспечивать ребятам комфортный отдых, создавать атмосферу доброжелательного радостного и эмоционального настроения.

### **Формы проведения туристских мероприятий.**

#### **1. СОРЕВНОВАНИЯ**

1.1. Соревнования по ориентированию могут включать:

- свободный поиск контрольных пунктов,
- движение по обозначенному на карте маршруту,
- движение по маркированной трассе с нанесением контрольных пунктов, встречающихся на маршруте,
- «спортивный лабиринт».

Задача: за определенное время найти как можно максимальное количество очков. Побеждает участник, набравший большее количество очков.

Старт в соревнованиях по выбору может быть общий или групповой. Карту рекомендуется выдавать за две-три минуты до старта с тем, чтобы каждый участник мог с ней ознакомиться, наметить свой путь движения. Все контрольные пункты имеют одинаковую стоимость, например, 2 очка. В том случае, если на район проведения лагеря нет карты, рекомендуем проведение азимутальных соревнований. На старте участник получает карточку с указанием азимута и расстояния до КП, оборудованного призмой с шифром и средством отметки (цветной карандаш, штамп или протокол, в который надо записать свой номер). В случае, если есть карта или схема, компасы, то ему вполне по силам проведение простейших соревнований по ориентированию

### 1.2. Спортивный лабиринт

Вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа конусы, лавочки, столы и др., расположенных на территории спортзала или стадиона.

Дистанция в заданном направлении и определяется в зависимости от возраста.

### 1.3. Лично-командные соревнования по туризму

Среди участников проводится личная жеребьевка, стартовый интервал 3-5 минут. Каждый участник проходит пешеходную дистанцию, преодолевая этапы. Победитель определяется по наименьшей сумме времени, при равенстве результатов преимущество получает участник, имеющий меньшую сумму штрафа. Требование к дистанции и к этапам – динамичность, безопасность, зрелищность.

1. Преодоление заболоченного участка по кочкам
2. Переправа по бревну
4. Подъем по веревке
5. Спуск по веревке
6. Переправа по параллельным веревкам
8. Навесная переправа
7. Маятник
8. Траверс склона
9. Вязка узлов

## 2. КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

Конкурсы на лучшую песню, фотографию, фильм, поделку из природного материала, стенгазету, эмблему, на лучший плакат, бивак сделают лагерь красочным, позволят обменяться опытом изготовления, интереснее провести свободное время.

Хорошо известно, что ребята, особенно младшего и среднего возраста, с большим интересом изучают то, что преподносится им в занимательной форме, в форме игровых и соревновательных моментов. Существует много разных форм и

методов проведения викторин и конкурсов, но во всех случаях организаторы должны придерживаться ряда правил: оценка знаний должна быть строго объективной, условия для всех одинаковы, викторина заранее подготовлена, четко сформулирована тема, вопросы тщательно разработаны и сформулированы, разработана шкала оценок за ответы.

Туристские конкурсы и викторины повышают интерес к туристской и исследовательской деятельности не только у участников, но и зрителей.

1. Найди ошибку в постановке туристского лагеря (иллюстрации, фотографии)

1. Знаешь ли ты город?

2. По каким растениям и животным можно определить время?

4. Готовы ли вы к путешествию по родному краю?

5. Интересные и загадочные явления в жизни природы.

6. Ядовитые растения, грибы, змеи нашей местности

7. «Посвящение в туристы», «Туристский огонек».

8. Подвижные игры «Что возьмем в поход?», «Кто быстрее дойдет до лагеря?», «Веселые состязания»

9. Выпуск стенгазеты «Где бывали, что видали» и т.п.

Викторина «Охрана природы» (выбрать правильный ответ)

1. В каких местах разрешается разводить костры в лесу:

- на специально устроенных кострищах;

- на открытых местах;

- на участках поврежденного леса.

2. Ваша туристская группа обнаружила в лесу начинающийся пожар. Что вы должны предпринять:

- сообщить об этом в ближайшее лесничество;

- определить направление ветра и приступить к тушению загорания подручными средствами.

3. Полезно ли выжигание сухой прошлогодней травы на лесных полянах, почему:

- полезно;

- нет.

4. Как вы поступите, встретив в лесу зайчонка, выпавшего из гнезда птенца:

- возьмете с собой домой, затем, накормив, отпустите;

- сделаете вид, что не заметили;

- возьмете с собой, обогреете, накормите и отпустите в том месте, где взяли.

5. Можно ли разбивать палатку на территории сельскохозяйственных угодий:

- можно;

- нельзя.

6. Как вы поступите после привала с бытовыми отходами:

- сожжете или закопаете;

- оставите в лесу;

- возьмете с собой.

### 3. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

#### 3.1. Укладка рюкзака

Уметь правильно укладывать рюкзак важно не только в походе, но и в быту. С укладкой рюкзака дети чаще всего встречаются на полосе препятствий или в туристской эстафете как с одним из этапов. Предлагается определенный набор вещей уложить в рюкзак за наиболее короткое время. Однако в реальной практике лучше избегать укладывать рюкзак в спешке.

Кроме того, ребят следует научить правильно хранить вещи и продукты в туристском путешествии.

В настоящее время туристы активно используют полиэтиленовый вкладыш в рюкзак - большой полиэтиленовый мешок, что дает возможность более надежно предохранить содержимое рюкзаков от намокания.

### 3.2. Компас, карта, ориентирование на местности

Для обучения ребят движению по азимуту, умению брать прямой и обратный азимут используются игры на поиск ориентиров по определенному азимуту на определенное расстояние. Для обучения ребят движению по азимуту, умению брать прямой и обратный азимут используются игры на поиск ориентиров по определенному азимуту на определенное расстояние.

Возможные игровые задания на определение азимута:

1. Определить азимут на столовую, клуб, спортплощадку.
2. Назвать объект (здание и т.п.), находящийся от места стояния по такому-то азимуту и на таком-то расстоянии.

3. Пройти замкнутый маршрут (на север, запад, юг и восток)

### 3.3. Веревка, узлы, организация страховки.

Работа с веревками активно используется туристами только в сложных походах и на соревнованиях по туризму. Однако ребятам полезно иметь простейшие навыки связывания веревки, организации перил, использования веревки как игрового элемента.

Следует также научить ребят правильно сматывать (бухтовать) веревку.

### 3.4. Оказание доврачебной медицинской помощи

1. Установка правильного диагноза с оказанием простейшей помощи.
2. Транспортировка пострадавшего.

Ее можно осуществить несколькими способами. Наиболее эффективно изготовление носилок из подручных материалов: длинные жерди, куртки, палатка.

3. Установка диагноза по перечню травм:

### 3.5. Групповое и личное снаряжение.

На маршрут берут только необходимое групповое снаряжение, а также ремонтный набор и медицинскую аптечку, что должно помочь благополучно справиться с любыми осложнениями и авариями: ремонт снаряжения, оказание доврачебной помощи, организации переправы, укрытия от дождя.

### 3.6. Задания на знание состава медицинской аптечки

Средства: жаропонижающие, болеутоляющие, сердечные, желудочные, антибиотики, антисептики, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, перевязочные, ножницы, термометр, пластырь.

### 3.7. Тесты на составление рациона питания, раскладки продуктов



## 2.6 Список литературы

### *Для педагогов*

#### Основная литература

- 1.Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование».- М.: 1992
- 2.Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2, 3). – М.: Папирус, 1998.
- 3.Волович В. Г. человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1989.
- 4.Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
- 5.Волович В. Г. Академия выживания. - М.: Технополус, 1996.
- 6.Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
- 7.Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
- 8.Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
- 9.Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
10. Дрогов И. А. программа объединения «Юные туристы – спасатели», М.: ЦДЮТиК, 2004.
11. Константинов Ю. С. Программа туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований», М.: ЦДЮТиК, 2001.
12. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», 2000.
14. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
15. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди». - Всероссийский детский центр «Океан», 2004.
16. Нарицын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.
- Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Карвет, 1992.
16. Романов А. Н. Харламов С. В. По дважды алтайской земле. Барнаул, 2003.
17. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. - Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.

### *Для учащихся*

- 1.Смирнов А.Т. Б. О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности»: учебник для учащихся 5- 9 классов ОУ. Издательство М.: Просвещение, 2009.
2. ОБЖ, 5-8 кл. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П. Попова. Волгоград: Учитель, 2005.
3. ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003.

4.ОБЖ, 5-8 кл. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П .Попова. Волгоград: Учитель,2005