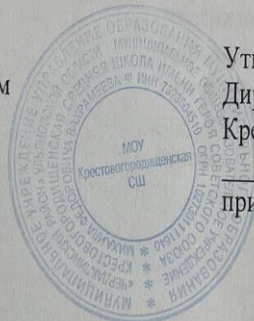


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Крестовогородищенская средняя школа имени Героя Советского Союза
Михаила Федоровича Вахрамеева
(МОУ Крестовогородищенская СШ)

Рассмотрено
педагогическим советом
протокол № 1
от « 30 » 08 2023г



Утверждена
Директор МОУ
Крестовогородищенской СШ
А Киселева О.А.
приказ № 56-0 от «30» 08 2023г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Школа безопасности»
(стартовый уровень)**

Адресат программы – обучающиеся 11 – 17 лет

Срок реализации – 1 год

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Фирсовым Валерием Анатольевичем

с. Крестово – Городище
2023-2024 учебный год.

Содержание:

| № | Раздел 1. Комплекс основных характеристик | Страница |
|----------|---|-----------------|
| 1.1 | Пояснительная записка | |
| 1.2 | Цель и задачи программы | |
| 1.3 | Планируемые результаты | |
| 1.4 | Содержание программы | |
| | 1.4.1 Учебный план | |
| | 1.4.2 Содержание учебного плана | |
| | Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1. | Календарный учебный график | |
| 2.2 | Условия реализации программы | |
| 2.3 | Формы аттестации | |
| 2.4 | Оценочные материалы | |
| 2.5 | Методические материалы | |

| | | |
|-----|-------------------|--|
| 2.6 | Список литературы | |
|-----|-------------------|--|

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
 - приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
 - методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
 - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
 - Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
 - письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
 - приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав образовательной организации;
- Нормативные акты образовательной организации;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» социально-гуманитарной направленности.

Уровень освоения программы стартовый.

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. - кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России.

Обучающиеся получают знания и умения туристской и общей физической подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью программы является:

- наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный.

Создание данной программы базируется на современных научно – методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 11 – 17 лет.

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Школа безопасности» обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год.

1 год (базовый модуль) – 144 часа.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий (например, платформы Vebinar, ZOOM).

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое. Группы могут быть разновозрастные.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа (45 минут занятие, перерыв не менее 10 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – обучение обучающихся основами безопасного поведения в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся основы теоретических знаний и практических навыков о правильном поведении в экстремальных ситуациях;
- дать знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях;
- формировать представление о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: окружающий мир, ОБЖ, физкультура, трудовое обучение;

Развивающие:

- развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в экстремальных ситуациях;
- способствовать формированию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой, туризмом;

- развивать личную и социальную активность обучающихся, учить взаимопомощи и ответственности за других;
- прививать навыки самообслуживания

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности участников туристских походов, соревнований по туризму, ориентированию, спасательным работам;
- требования Единой спортивной классификации и порядок присвоения спортивных разрядов и званий;
- правила прохождения и наведения этапов соревнований по технике пешеходного туризма;
- правила организации самостраховки и командной страховки;
- порядок действий в экстремальной ситуации;
- порядок оказания первой медицинской помощи;
- состав аптечки туристской группы и назначение лекарств;
- способы транспортировки пострадавшего;

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;
- организовывать страховку и безопасное прохождение природных препятствий;
- транспортировать пострадавшего с разными травмами;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных занятий;
- развитие навыков самосовершенствования;
- понимать информацию, представленную в виде текста, схемы, таблицы, плана, карты;
- сопоставлять информацию, представленную в разных видах, обобщать её и использовать при выполнении заданий.

Личностные результаты:

- оценивать собственные достижения и достижения других обучающихся.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1 Учебный план

| №№ | Наименование тем и разделов | Количество часов | Формы |
|----|-----------------------------|------------------|-------|
|----|-----------------------------|------------------|-------|

| п/п | | Всего | Теория | Практика | аттестации и контроля |
|--|---|-----------|----------|-----------|-----------------------|
| 1. Основы туристской подготовки | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.5 | Подведение итогов туристского путешествия | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.6 | Обязанности членов туристской группы по должностям | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 1.7 | Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 1.8 | Техника и тактика в туристском походе | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 1.9 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 6 | - | 6 | Соревнования |
| | | 37 | 9 | 28 | |
| 2. Топография и ориентирование | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| 2.3 | Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 2.4 | Способы ориентирования | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 2.5 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 2.6 | Соревнования по ориентированию | 4 | - | 4 | Соревнования |
| | | 20 | 5 | 15 | |
| 3. Краеведение | | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 2 | - | 2 | Опрос |

| | | | | | |
|---|---|-----------|----------|-----------|---------------------|
| 3.2 | Изучение района путешествия | 2 | - | 2 | Опрос |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 2 | - | 2 | Опрос |
| | | 6 | - | 6 | |
| 4. Основы гигиены и первая помощь | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой помощи | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| | | 9 | 3 | 6 | |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | Зачёт, соревнования |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 14 | - | 14 | Зачёт, соревнования |
| | | 34 | 2 | 32 | |
| 6. Социально-психологическая подготовка | | | | | |
| 6.1 | Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление | 4 | 1 | 3 | Зачёт, соревнования |
| 6.2 | Чувства. Стресс | 4 | 1 | 3 | Зачёт, соревнования |
| 6.3 | Воспитание в обществе. Становление личности | 4 | 1 | 3 | Опрос |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|-----------|------------|--------------|
| | | 12 | 3 | 9 | |
| 7. Специальная подготовка | | | | | |
| 7.1 | Экстремальные ситуации в природной среде | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 7.2 | Психологические основы выживания в природных условиях | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 7.3 | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 14 | 2 | 12 | Тестирование |
| 7.4. | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 6 | - | 6 | Соревнования |
| | | 26 | 4 | 22 | |
| ИТОГО за период обучения: | | 144 | 26 | 118 | |

Вне сетки часов: зачетный поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

1.4.2 Содержание учебного плана

1. Туристская подготовка

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 России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

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

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 влагонепроницаемости 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.

Практическая работа

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

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивуака:

- 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 палаток 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 приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практическая работа

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, , палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

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.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практическая работа

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 (центров дополнительного образования, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Отчёты 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 отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практическая работа

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

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

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 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.

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

Практическая работа

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

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.

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

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.

Питьевой режим на маршруте.

Практическая работа

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

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, набор котелков, рюкзак, тренога костровая.

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 «серпантином» 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

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на 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. Использование навигационного устройства, раций.

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 слёты 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. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практическая работа

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, рюкзак, спальный мешок.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

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

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты,

гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, 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.

Оборудование: компас жидкостной.

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

Оборудование: компас жидкостной.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. 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 своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов и метры для разных условий ходьбы. 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.

Оборудование: компас жидкостной.

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 с помощью навигационного устройства.

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

Протокол движения.

Практические занятия

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

Оборудование: компас жидкостной.

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 сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение своего местонахождения на различных картах.

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

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.

Соревнование на маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.

Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

Оборудование: компас жидкостной.

3. Краеведение

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

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.

История своего населенного пункта.

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

История своего населённого 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, 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.

3.4. 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 помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на организм человека.

Практические занятия

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

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, , палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

4.3. Основные приемы оказания первой 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 помощи условно пострадавшим.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

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

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

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, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 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). Многократное пробегание различных отрезков с изменением

скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта 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, 1.00, 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 брускам, 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, 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, послепроизвольное.

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.

Эспектации - 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 в 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.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

Теория:

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».

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--|---------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1. | | | | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | тестирование |
| 2. | | | | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | тестирование |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|----------------------|------------------------------|--------------|
| 3. | | | | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 4. | | | | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 5. | | | | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 6. | | | | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | тестирование |
| 7. | | | | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 8. | | | | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 9. | | | | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 10. | | | | Подготовка к походу, путешествию | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 11. | | | | Подготовка к походу, путешествию | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|----------------------|------------------------------|--------------|
| | | | | | | | кая СШ | |
| 12. | | | | Подготовка к походу, путешествию | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 13. | | | | Подготовка к походу, путешествию | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 14. | | | | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | Опрос |
| 15. | | | | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Опрос |
| 16. | | | | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Опрос |
| 17. | | | | Подведение итогов туристского путешествия | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | Опрос |
| 18. | | | | Обязанности членов туристской группы по должностям | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | Тестирование |
| 19. | | | | Обязанности членов туристской группы по должностям | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|----------------------|------------------------------|------------|
| 20. | | | | Обязанности членов туристской группы по должностям | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 21. | | | | Обязанности членов туристской группы по должностям | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 22. | | | | Питание в туристском походе | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 23. | | | | Питание в туристском походе | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 24. | | | | Питание в туристском походе | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 25. | | | | Питание в туристском походе | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 26. | | | | Техника и тактика в туристском походе | 1 | | МОУ Крестовогородищенская СШ | Наблюдение |
| 27. | | | | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 28. | | | | Обеспечение безопасности в | 1 | практика | МОУ Крестовог | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|---|----------------------|--------------------------------|--------------|
| | | | | туристском походе, на тренировочных занятиях | | | ородищенская СШ | |
| 29. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 30. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 31. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 32. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 33. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 34. | | | | Туристские слеты и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестового ородищенская СШ | соревнования |
| 2. Топография и ориентирование | | | | | | | | |
| 35. | | | | Топографическая и спортивная карта | 1 | теория | МОУ Крестового ородищенская СШ | Тестирование |
| 36. | | | | Топографическая и спортивная карта | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестового ородищенская СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|------------------------------------|---|----------------------|------------------------------|--------------|
| | | | | | | | кая СШ | |
| 37. | | | | Топографическая и спортивная карта | 1 | Практическое занятие | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 38. | | | | Компас. Работа с компасом | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | Тестирование |
| 39. | | | | Компас. Работа с компасом | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 40. | | | | Компас. Работа с компасом | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 41. | | | | Измерение расстояний | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 42. | | | | Измерение расстояний | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 43. | | | | Измерение расстояний | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | зачет |
| 44. | | | | Способы ориентирования | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 45. | | | | Способы | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|----------|-------------------------------|------------|
| | | | | ориентирования | | | ородищенская СШ | |
| 46. | | | | Способы ориентирования | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | зачет |
| 47. | | | | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенская СШ | опрос |
| 48. | | | | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | наблюдение |
| 49. | | | | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | наблюдение |
| 50. | | | | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | наблюдение |
| 51. | | | | Соревнования по ориентированию | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | наблюдение |
| 52. | | | | Соревнования по ориентированию | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенская СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|---|----------|------------------------------|------------|
| | | | | ю | | | кая СШ | |
| 53. | | | | Соревнования по ориентированию | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 54. | | | | Соревнования по ориентированию | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 3. Краеведение | | | | | | | | |
| 55. | | | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 56. | | | | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 57. | | | | Изучение района путешествия | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 58. | | | | Изучение района путешествия | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 59. | | | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|----------|------------------------------|--------------|
| 60. | | | | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 4. Основы гигиены и первая помощь | | | | | | | | |
| 61. | | | | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 62. | | | | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | наблюдение |
| 63. | | | | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | практика | МОУ Крестовогородищенская СШ | тестирование |
| 64. | | | | Основные приемы оказания первой помощи | 1 | теория | МОУ Крестовогородищенская СШ | опрос |
| 65. | | | | Основные | 1 | практика | МОУ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|----------|--------------------------------|---------------|
| | | | | приемы оказания первой помощи | | | Крестовог ородищенс кая СШ | |
| 66. | | | | Основные приемы оказания первой помощи | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 67. | | | | Приемы транспортиров ки пострадавшего | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 68. | | | | Приемы транспортировк и пострадавшего | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 69. | 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 70. | | | | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | тестировани е |
| 71. | | | | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждени е спортивных травм на тренировках | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | опрос |
| 72. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-----------------------------|---|----------|--------------------------------|------------|
| 73. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 74. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 75. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 76. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 77. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 78. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 79. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 80. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 81. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-----------------------------|---|----------|--------------------------------|---------------|
| | | | | | | | кая СШ | |
| 82. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 83. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 84. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 85. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 86. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 87. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 88. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | зачет |
| 89. | | | | Общая физическая подготовка | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | тестировани е |
| 90. | | | | Специальная физическая | 1 | практика | МОУ Крестовог | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|----------|---|------------|
| | | | | подготовка | | | ородищенс кая СШ | |
| 91. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 92. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 93. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 94. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 95. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 96. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 97. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 98. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|----------|--------------------------------|---------------|
| 99. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 100. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 101. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 102. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | зачет |
| 103. | | | | Специальная физическая подготовка | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 104. | 6. Социально-психологическая подготовка | | | | | | | |
| 105. | | | | Психологическ ие процессы и состояния: внимание, память мышление | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | опрос |
| 106. | | | | Психологическ ие процессы и состояния: внимание, память мышление | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 107. | | | | Психологическ ие процессы и состояния: внимание, память мышление | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | зачет |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|----------|---|------------------|
| 108. | | | | Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 109. | | | | Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление | 1 | практика | | соревновани я |
| 110. | | | | Чувства. Стресс | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | опрос |
| 111. | | | | Чувства. Стресс | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 112. | | | | Чувства. Стресс | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | зачет |
| 113. | | | | Чувства. Стресс | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 114. | | | | Воспитание в обществе. Становление личности | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | опрос |
| 115. | | | | Воспитание в обществе. Становление личности | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 116. | | | | Воспитание в | 1 | практика | МОУ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|--|--|---|----------|---|------------------|
| | | | | обществе. Становление личности | | | Крестовог ородищенс кая СШ | |
| 117. | | | | Воспитание в обществе. Становление личности | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 118. | 7. Специальная подготовка | | | | | | | |
| 119. | | | | Экстремальные ситуации в природной среде | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | тестировани е |
| 120. | | | | Экстремальные ситуации в природной среде | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 121. | | | | Экстремальные ситуации в природной среде | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 122. | | | | Экстремальные ситуации в природной среде | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 123. | | | | Психологическ ие основы выживания в природных условиях | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | опрос |
| 124. | | | | Психологическ ие основы выживания в природных условиях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 125. | | | | Основные правила поведения в | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс | тестировани е |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|---|----------|--------------------------------|---------------|
| | | | | экстремальных ситуациях | | | кая СШ | |
| 126. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | теория | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | тестировани е |
| 127. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 128. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 129. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 130. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 131. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 132. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|----------|--------------------------------|---------------|
| 133. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 134. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 135. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 136. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 137. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 138. | | | | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | наблюдение |
| 139. | | | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 140. | | | | Всероссийское движение и соревнования | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс | соревновани я |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|---|----------|--------------------------------|---------------|
| | | | | «Школа безопасности». | | | кая СШ | |
| 141. | | | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 142. | | | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 143. | | | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |
| 144. | | | | Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности». | 1 | практика | МОУ Крестовог ородищенс кая СШ | соревновани я |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
- освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Оснащение (материально-техническая база)

| № п\п | Наименование |
|-------|--------------------------------------|
| 1 | Коврик теплоизоляционный для туризма |
| 2 | Компас жидкостной |
| 3 | Набор котелков |
| 4 | Навигатор |
| 5 | Палатка туристическая |

| | |
|----|----------------------------------|
| 6 | Рюкзак |
| 7 | Спальный мешок |
| 8 | Рация |
| 9 | Тент от дождя |
| 10 | Тренога костровая |
| 11 | Шины иммобилизационные вакуумные |

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

2.2 Методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная аттестация проводится в середине периода обучения по программе.

3. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

2.4. Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
 - наглядный;
 - игровой;
 - метод проблемного изложения;
 - практический;
- организация тренировочного и соревновательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

- групповая

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования.

Педагогические технологии

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами инициативы, самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- организация работы объединения как источника положительных эмоций.

Дидактические материалы

- Тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию
- Тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи
- Картографический материал.

- Карты по спортивному ориентированию.

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
9. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
10. Выживание. Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
27. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
28. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
31. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
32. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

Для обучающихся и родителей:

1. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. – М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
13. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
14. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
16. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
21. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
22. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
23. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
24. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.