

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательное учреждение школа № 11 им. М.П. Аношкина»**

**Приложение к ООП ОООО**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Школа безопасности»**

Разработчик:  
Аксултанов Вячеслав Радионович- педагог  
дополнительного образования

2021 г

## **«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

**(Срок реализации – 3 года,  
возраст детей 11 – 16 лет)**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости — источник волнения и паники даже там, где для них нет основания. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох, и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создаёт себе по незнанию дополнительные трудности. Немаловажную роль играет и тот факт, что профессионализм товарища, находящегося в экстремальной ситуации рядом, укрепляет «чувство локтя», благотворно сказывается на психическом состоянии даже слабо подготовленного. Особо следует отметить, что уверенные и профессиональные действия руководителя, командира группы придают силы всем, кто действует под их началом.

Программа направлена на решение проблем обеспечения безопасности детей, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях, систематических занятий физической культурой и туризмом как составляющей части здорового образа жизни и развития прикладного туризма.

Приоритет данного направления не только обучение детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формированию у них культуры безопасности жизнедеятельности.

#### **ВЕДУЩАЯ ЦЕЛЬ:**

Воспитание уравновешенного, волевого, физически крепкого человека, с активной жизненной позицией, формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности.

#### **ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА:**

Достижение уровня развития творческих сил и способностей детей, при которых они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений, навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

При разработке программы учитывалось, что обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе какой-либо практической деятельности детей. Учитывается тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично строится на обучение детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются не в процессе ролевых игр (что тоже, впрочем, полезно), а на практике в реальных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарища.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучаемых детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в 4- основных направлениях:

- Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно-ценных и лично-значимых целей.
- Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (фактор выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- Формирование разносторонне развитой личности.

- Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

Для успешной реализации данных направлений необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (групп):

- Обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и лично значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.
- Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.
- Гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала, источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствовать навыки общения, поведения в социуме, как в обычных, так и экстремальных ситуациях.

Программа объединения составлена на основе типовой программы детского объединения участников движения «Школа безопасности», в соответствии с требованиями Министерства образования Российской Федерации в системе дополнительного образования детей.

Программа занятий рассчитана на три года обучения, является комплексной, так как дает знания, формирует умения и навыки в различных видах туризма (пешеходном, лыжном, горном, туристическом многоборье), медицине, пожарно-прикладной полосе препятствий, действия в чрезвычайных ситуациях, спортивном ориентировании и краеведении. В программу обучения введён социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определённых качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умение моделировать своё будущее. Работа с учащимися строится с опорой на знания школьного материала (ОБЖ, география, физика).

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Программа ориентирована на среднее звено учащихся: 6-9 классы. На первый год обучения отводится 144 часа, на второй – 216 часов, и третий – 324 часа. Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго-12, и третьего – не менее 8 человек.

От типовой программы она отличается уменьшением количеством учебных часов для групп 1 и 2 года обучения. Введены разделы, характерные для нашего профиля работы: «Техника туризма», «Туристическое снаряжение», «Туристическая культура», «Воспитательная работа»

Особое внимание при изучении каждой темы годового цикла проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия необходимо уделять внимание вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и детальности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. Со стороны педагогов, судей должны быть предприняты все меры для исключения случайностей, которые могут привести к травме. Дети, в свою очередь должны чётко знать и выполнять правила безопасного поведения во

время учебных мероприятий. Задания должны логично входить в схему изучаемого материала, в программы тренировок, соревнований, не быть абстрактными и бессмысленными.

Годовой цикл занятий предусматривает организацию и проведение зачётного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Зачётное мероприятие включает:

- Краеведческое изучение региона
- Разработку маршрута
- Распределение должностно-ролевых обязанностей
- Организационную и хозяйственную подготовку.
- Проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности детей к учебным походам по родному краю
- Практические умения (преодоление туристической и пожарно-прикладной полосы препятствия, зоны заражения, знать транспортировку пострадавшего, сигналы бедствия).

Формы проведения занятий:

- Учебные занятия: теоретические и практические
- Походы
- Игры
- Экспедиции
- Соревнования по технике туризма и ориентированию
- Викторины, конкурсы
- Спортивные игры
- Музейные уроки
- Экскурсия
- Туристические слеты

Ожидаемые результаты:

Содержанием туризма является все то, что он даёт ребенку, тот ожидаемый результат, ради которого он вступает на туристскую тропу.

Это:

- нравственная, патриотически-настроенная личность, воспитанная через полезную информацию, практическое знакомство с историей, культурой своего края;
- мотивация ребёнка на укрепление собственного здоровья;
- развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость);
- разного рода полезные умения, выработанные и закреплённые жизненно важные навыки безопасного поведения при возникновении экстремальных ситуаций, навыки способные адаптировать его к современным условиям жизни, помочь в профессиональном самоопределении;
- яркие впечатления (восприятие), радостные переживания (эмоциональность);
- экологические принципы поведения в природной среде.

Способы проверки:

- Прямые критерии – успешное усвоение программы по годам обучения, участие в походах, соревнованиях, общих мероприятиях при наличии положительных результатов, умение выживать в нестандартных ситуациях с наименьшими потерями.

- Сохранение основного контингента воспитанников в течение периода функционирования образовательной программы (как свидетельство достижения высокой мотивации детей на занятия данным видом деятельности).
- Наличие методик, позволяющих объективно оценивать уровень реализации конечной и промежуточных целей (образовательный эффект, состояние здоровья воспитанников, уровень спортивных достижений и др.).
- Наличие письменных отчетов о туристских походах, учебно-тренировочных сборах, лагерях, экспедициях, судейских отчетов и протоколов проведения соревнований, фотолетописей, творческих работ воспитанников.
- Стабильная динамика роста спортивно-туристского мастерства воспитанников: участие в степенных и категорийных путешествиях, выполнение нормативов на туристские значки, разряды и звания, результативность участия в соревнованиях (при наличии документов: копий протоколов, представлений маршрутных листов и книжек).
- Участие в судействе туристских слетов, соревнований, смотров готовности к походам, соревнований по спортивному ориентированию.
- Публикации, отражающие опыт работы объединения.
- Экспертные оценки, внешние рецензии и отзывы на работу объединения
  - Косвенные критерии – создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в занятиях туризмом, развитие чувств ответственности и товарищества, патриотизма, экологических норм поведения в природе.

Реализация программы предполагает формы подведения итогов:

- Походы различной категории сложности с присвоением туристических разрядов
- Соревнования разного уровня с присвоением туристических разрядов
- Слеты
- Творческо-исследовательские работы

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ

I год обучения

### ЦЕЛИ:

- Привлечение к активным занятиям туризмом школьников, обучение их простейшим туристическим навыкам.
- Формирование духовной и физической культуры детей, творческого развития личности ребенка.

### ЗАДАЧИ:

- Заложить основы коллективизма в формируемом детском объединении.
- Оформить представления о правилах поведения на природе.
- Привить интерес к занятиям туризмом и краеведением.
- Способствовать развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении.
- Сформировать первичные навыки безопасности в природе.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>1. Введение.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
1.1. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи. Техника безопасности	2	-	2
<b>2. Техника туризма</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
2.1. Полоса препятствий	2	8	10
2.2. Туристские узлы	2	4	6
2.3. Использование туристического снаряжения	2	6	8
<b>3. Туристическое снаряжение</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
3.1. Личное снаряжение	2	2	4
3.2. Кострово-кухонное хозяйство	2	2	4
3.3. Штурманское и бивачное снаряжение	2	2	4
Поход		12	12
<b>4. Топография и ориентирование</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
4.1. Топографическая карта	2	4	6
4.2. Компас и работа с ним	2	4	6
4.3. Спортивное ориентирование	2	2	4
Соревнование		8	8
<b>5. Тактика туризма</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
5.1. Подготовка к походу	2	2	4
5.2. Движение группы	2	-	2
5.3. Привалы и ночлеги	2	-	2
5.4. Костры. Виды костров	2	-	2
5.5. Поведение на маршруте	2	-	2
5.6. Туристские должности	2	-	2
<b>6. Медицина</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>17</b>
6.1. Гигиена туриста	2	-	2
6.2. Аптечка походная	2	2	4
6.3. Первая медицинская помощь при травмах	3	4	7
6.4. Транспортировка пострадавшего	2	2	4
Поход		12	12
<b>7. Туристическая культура</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>8. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
8.1. Общая физическая подготовка	-	8	8
8.2. Специальная физическая подготовка	-	12	12
<b>9. Воспитательная работа</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>Итого: за период обучения</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	<b>144</b>

## 1. Введение

1. Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.
2. Организация туризма в России. Понятие о спортивном туризме.
3. История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации и в совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.
4. Инструктаж по технике безопасности. Исследования психологических особенностей участников (темперамент, профессиональная направленность, эмоционально-волевая сфера, склонности).

## 2. Техника туризма.

1. Полоса препятствий. Разбор этапов (переправа, маятник, болото, узлы, переноска пострадавшего, установка палатки).
2. Узлы (прямой, встречный, академический, булинь, бромшкотовый, проводник, восьмерка, стремя, схватывающий).
3. Альпинистское снаряжение: обвязки, веревки, карабины, жумар, фсу (ознакомительно).

### *Практические занятия.*

Вязание узлов.

Отработка этапов прохождения полосы препятствий: подъем и спуск по склону, движение по параллельной переправе, установка палатки, вязка узлов, преодоление маятника, переноска пострадавшего, передвижение по кочкам.

## 3. Туристическое снаряжение.

1. Личное снаряжение, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Уход за личным снаряжением.
2. Групповое снаряжение: кострово-кухонное, бивачное, штурманское. Типы палаток. Использование, хранение и ремонт группового снаряжения.

### *Практические занятия.*

Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.

## 4. Ориентирование.

1. Сущность ориентирования. Карта, масштаб, условное обозначение. Определение расстояния по карте с помощью линейки, нитки, курвиметра.
2. Компас. Прямой и обратный азимуты. Определение азимута по карте и на местности с помощью компаса. Определение расстояния на местности.
3. Спортивное ориентирование. Особенности карт для спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

### *Практические занятия.*

Чтение карты. Расчет расстояний по карте. Определение расстояния на местности. Подъем маршрутов на карте. Ориентирование карты по компасу и местным предметам, метод засечки.

## 5. Тактика туризма.

1. Комплектование группы. Разработка маршрута. Подготовка снаряжения. Разработка меню.
2. Движение группы в зависимости от времени года, рельефа (режим движения, порядок движения, скорость).
3. Организация малого и большого привала. Требования к месту привала. Установка палаток, размещение в них участников похода. Поведение в палатке.
4. Костры, виды костров, разведение в разных условиях. Питание в походе (режим, приготовление походных блюд). Водно-солевой режим.
5. Наблюдение на маршруте (следы, растения, погода и пр.).

6. Туристические должности в группе (командир, штурман, завхоз, хронометр, фотограф, журналист, костровые).
7. Разбор похода.

### ***Практические занятия.***

Разработка маршрута для похода. Определение места привала. Разжигание костра, приготовление пищи, установка палаток.

#### **6. Медицина.**

1. Личная гигиена туриста на маршруте. Уход за телом, одеждой и обувью.
2. Аптечка, состав и применение компонентов аптечки.
3. Здоровье туриста. Противопоказания к занятиям. Тесты состояния здоровья.
4. Походный травматизм (раны, переломы, обморожения, ожоги, переохлаждение). Элементарные приемы первой медицинской помощи при этих травмах.
5. Заболевания в походе (отравления, простуда, укусы насекомых, змей). Приемы транспортировки пострадавшего.

#### **7. Туристическая культура**

1. Туристские традиции. Посвящение в туристы. Туристические байки.
2. Туризм и самодеятельная песня.

#### **8. Общая и специальная физическая подготовка**

Место и значение ОФП в повышении функциональных возможностей организма, разностороннее развитие туриста, овладение технической и тактической подготовкой.

Роль и значение СФП для роста мастерства туристов. Место СФП на различных этапах процесса тренировки. Развитие физических качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, сила.

### ***Практические занятия.***

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением с предметами. Подвижные игры, эстафеты.

Приспособление организма к походным условиям посредством развития силы, быстроты, ловкости.

## ***МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЧЛЕНОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ.***

### ***1 ГОД ОБУЧЕНИЯ—ОСВОЕНИЕ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ***

#### ***ЗНАНИЯ***

#### ***УМЕНИЯ И НАВЫКИ***

Введение

- Техника безопасности при проведении походов выходного дня.

#### *Техника туризма*

- Правила соревнований по технике туризма. Штрафы, этапы соревнований.
- Проходить этапы соревнований (переправы, маятник, болото, переноска пострадавшего, установка палатки, спуск, подъем).
- Завязывать узлы, используемые на соревнованиях (прямой, встречный, булинь, брамшкотовый, проводник, восьмерка, схватывающий, стремя).

#### *Туристское снаряжение*

- Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня
- Виды рюкзаков, спальных мешков.
- Укладывать рюкзак, подбирать вещи для однодневного похода
- Требования к личному и групповому снаряжению.



- Подгонять снаряжение под свой рост и размер

#### *Тактика туризма*

- Требования к участникам похода
- Разрабатывать маршрут похода выходного дня, подбирать снаряжение для него
- Порядок движения группы, режим движения в зависимости от рельефа
- Двигаться по маршруту в соответствующем режиме, засекают время на движение – отдых
- Требования к месту малого привала в зависимости от времени года
- Выбирать место для малого привала
- Последовательность установки двухскатной палатки
- Устанавливать двухскатную палатку
- Правила поведения на биваке
- Типы костров. Правила пожарной безопасности
- Разводить костер (шалаш, колодец)
- Пищевая ценность продуктов, принципы составления рациона похода, знать элементарные приемы приготовления походных блюд
- Готовить в полевых условиях на костре
- Туристские должности, обязанности каждого
- Выполнять обязанности одной из туристских должностей в группе
- План разбора похода
- Проводить разбор элементарного похода

#### *Топография и ориентирование*

- Понятие о топографической карте. Понятие масштаба.
- Ориентировать карту, определять расстояние по карте с помощью линейки и нитки
- Условное изображение на топографических картах
- Определение рельефа на различных картах, определять характер местности по изображению рельефа.
- Понятие об ориентировании.
- Определять свое местоположение на местности с помощью карты
- Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие азимута
- Определять прямой и обратный азимут
- Способы измерения расстояния на местности.
- Определять расстояние до ориентира шагами и на глаз.
- Обозначать нитку маршрута на карте
- Виды спортивного ориентирования, приемы ориентирования
- Принимать участие в элементарных соревнованиях по спортивному ориентированию
- Особенности спортивных карт
- Читать спортивную карту
- Способы ориентирования по солнцу и часам
- Определять направление на север по солнцу и часам. Определять время по солнцу
- Порядок действий при потере ориентировки

#### *Медицина*

- Правила личной гигиены на маршруте
- Соблюдать правила личной гигиены на маршруте
- Состав походной аптечки, применение лекарственных препаратов, входящих в ее состав
- Применять лекарственные препараты в ходящие в состав походной аптечки
- Методы определения состояния своего здоровья, противопоказания к занятиям туризмом
- Определять состояние своего здоровья
- Приемы первой медицинской помощи при различных травмах
- Оказывать первую медицинскую помощь при элементарных травмах
- Приемы транспортировки пострадавшего, правила транспортировки
- Транспортировать пострадавшего при помощи носилок

### *Общая и специальная физическая подготовка*

- Значение врачебного контроля и самоконтроля
- Осуществление самоконтроля
- Значение ОФП в укреплении здоровья и подготовке к походам
- Выполнение тестирования по ОФП
- Значение СФП в развитии различных групп мышц.
- Приспособление организма к различным физическим нагрузкам в походах.

### *Туристская культура*

- Знать туристскую песню (по выбору)
- Исполнять песню под аккомпанемент гитары

### ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

№	Перечень оборудования	Количество пользователей
1	Рюкзак туристический, объемом не менее 80 литров	30
2	Палатка туристическая, каркасно-дуговая, 4-х местная с тамбуром	30
3	Коврик теплоизоляционный	30
4	Набор котлов (8л, 10л, 12л)	30
5	Компас жидкостный	30
6	Фонарь налобный	30
7	Костровое оборудование	30
8	Навигационное устройство походного типа	30
9	Радиостанция портативная	30
10	Индивидуальный медицинский пакет	30
11	Каска туристическая	30
12	Перчатки туристические	30
13	Карабины туристические разного типа	30
14	Система страховочная	30
15	Веревка основная, 10мм	30
16	Веревка 6 мм	30
17	Тент от дождя, 3х4,5 м	30
18	Палатка хозяйственная	30
19	Зарядное устройство на солнечных батареях	30

### 2 год обучения

#### ЦЕЛИ:

- Повышение туристского мастерства, расширение теоретических знаний по основам туризма, совершенствование практических навыков.
- Знать виды экстремальных ситуаций, их особенности.
- Воспитание в детях патриотизма через правильное отношение к природе.
- Подготовка учащихся к прохождению степенных походов.
- Формирование духовной и физической культуры детей, творческого развития личности.

#### ЗАДАЧИ:

- Закрепить познавательный интерес к туризму.
- Расширить объем знаний, умений, навыков по туризму, ориентированию.
- Сформировать умения действовать в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме.
- Совершенствовать навыки работы со специальным туристическим и пожарно-прикладным снаряжением.
- Формирование навыков правильного и умелого поведения в многодневных походах.
- Продолжать формирование детского коллектива.
- Воспитание самостоятельности ребенка в условиях туристического быта.
- Формирование патриотических чувств, любви к Родине на основе исторических ценностей.

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>1. Спортивный туризм</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
1.1. Безопасность спортивных походов	4	12	16
1.2. Разрядные нормативы	3	6	9
<b>2. Подготовка к путешествию</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>16</b>
2.1. Подбор снаряжения	3	9	12
2.2. Питание в походе	2	2	4
Поход		<b>12</b>	<b>12</b>
<b>3. Топография и ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
3.1. Использование топографической карты	2	8	10
3.2. Спортивное ориентирование	4	8	12
3.3. Ориентирование без компаса и карты	2	8	10
Соревнование		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4. Медицина. Социально-психологическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
4.1. Походный травматизм	2	-	2
4.2. Особенности оказания первой помощи в походных условиях	4	8	12
4.3. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление, чувства и стресс.	2		2
Практические занятия		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>5. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
5.1. География Челябинской области	2	6	8
5.2. Туризм в Челябинской области	2	6	8
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
6.1. Общая физическая подготовка		18	18
6.2. Специальная физическая подготовка		18	18
<b>7. Специальная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде	1	11	12
7.2. Психологические основы выживания в природных условиях	1	1	2
7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	10	12
7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	2	16	18
<b>8. Воспитательная работа</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
Итого:			216

## 1. Спортивный туризм

1.

1. Значение спортивных разрядов. Туристские нормативы.
2. Безопасность походов. Субъективные и объективные опасности походов. Недостаточная физическая подготовка. Недисциплинированность. Переоценка сил. Недооценка препятствий. Пренебрежение страховкой. Слабое внимание. Небрежное обращение с огнем и горячей пищей.
3. Самостраховка, подъём по перилам, траверс склона, преодоление заболоченного участка по жердям, движение по узкому лазу, Переправа с помощью альпенштока, спуск дюльфером,

### ***Практические занятия.***

Выполнение психологических тестов по выявлению лидера, референтной группы, исследование личности, темперамента, склонностей.

Применение туристического снаряжения на практике. Отработка элементов туристического многоборья.

## 2. Подготовка к путешествию.

1. Распределение снаряжения среди участников. Укладка рюкзака. Контроль веса рюкзаков в ходе похода.
2. Питание в походе. Продукты и их пищевая ценность. Разработка меню. Составление сметы похода.
3. Съедобные и ядовитые растения.
4. Добывание огня без спичек. Добывание воды. Методы хранения и переноса огня.

### ***Практические занятия.***

Укладка рюкзака, распределение снаряжения между участниками. Участие в разработке меню, составление сметы похода.

## 3. Топография и ориентирование.

1. Особенности топографических карт. Генерализация карт. Масштаб топографических карт.
2. Изображение рельефа на топографических картах. Формы рельефа: равнинный и горный, хребет, седловина, перевал, долина, лог, плата, контрфорс, гребень, особенность их изображения на картах.
3. Условные обозначения на топографических картах: площадные, линейные и точечные знаки.
4. Определение расстояний по топографической карте с помощью линейки, нитки, курвиметра.
5. Особенности спортивных карт. Масштаб, условные обозначения, прокладывание маршрута.

6. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе. Приемы спортивного ориентирования (движение на три точки, движение по рельефу, использование линейных ориентиров, обход препятствий). Контрольный пункт, его установка.
7. Ориентирование с помощью местных предметов, по солнцу, часам, определение времени по солнцу. Определение расстояний до предметов. Определение высоты и ширины объекта.
8. Действия при потере ориентировки.

#### ***Практические занятия.***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения на запоминание условных знаков. Работа с карточками. Определение азимутов, расстояний до предметов, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Разработка маршрутов походов.

Изображение схемы маршрута.

Определение расстояний до предметов.

Определение высоты и ширины объекта.

#### **4. Медицина. Социально-психологическая подготовка.**

1. Особенности травматизма на маршрутах. Оказание первой помощи при травмах.
2. Вывихи, растяжения, переломы, тепловой удар, обморожения, переохлаждения. Оказание первой помощи при них. Профилактика травм. Профилактика простудных заболеваний. Переноска пострадавшего подручными средствами. Гигиена в походных условиях.
3. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление. Виды внимания, памяти, мышления. Формы переживания чувств. Стадии развития стресса.

#### ***Практические занятия.***

Изготовление носилок и волокуш.

Разучивание упражнений на разучивание памяти. Решение различных задач, выполнение поручений, анализ результатов принятия и выполнения решений.

Упражнения на развитие техники мышечной релаксации. Аутогенная тренировка.

#### **5. Краеведение.**

1. Знакомство с картой родного края. Рельеф Урала, озера, реки, природные зоны.
2. Население. Народные традиции.
3. Туристские возможности Челябинской области.
4. Туристские традиции. Самодетельная песня. Участие в фестивале туристской песни.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

##### ***Практические занятия.***

Комплексы ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, упражнения для туловища, для формирования правильной осанки, упражнения для ног, с сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Упражнения для развития выносливости: ходьба и бег по пересеченной местности, марш-броски, туристические походы многодневные, упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести и силы. Элементы скалолазания, преодоление туристической полосы препятствий.

#### **7. Специальная подготовка**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Страх, способы его преодоления. Выживание. Влияние и характер на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе. Сигналы бедствия

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ. Переправа на плавсредствах с прохождением ворот. Пожарно-техническая подготовка: организация работы и устройство пожарного автомобиля, работа с пожарным стволом, пробегание по буму, прокладывание магистральной линии, подсоединение её к трёхходовому разветвлению,

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила и организация проведения соревнований. Виды соревнований: «Полоса препятствий», «Пожарно-техническая эстафета», «Маршрут выживания».

Практические занятия.

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Сооружение временных укрытий. Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога. Работа на пожарно-прикладной полосе препятствий.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Подготовка и участие в муниципальных и региональных соревнованиях «Школа безопасности».

## ***МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЧЛЕНОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ.***

***2 год обучения.***

### ***ЗНАНИЯ***

#### ***УМЕНИЯ И НАВЫКИ***

##### *Спортивный туризм*

- Нормативы на различные разряды по видам туризма
- Оценивать маршрут по его протяженности и длительности
- Роль маршрутно-квалификационной комиссии в присвоении спортивных разрядов
- Заполнять маршрутную документацию спортивного похода
- Основы безопасности на маршруте, приемы страховки и самостраховки
- Обеспечивать личную и групповую безопасность
- Способы преодоления препятствий
- Владеть техникой прохождения туристической полосы препятствий

##### *Подготовка к путешествию*

- Правильно укладывать рюкзак
- Распределение снаряжения среди участников похода
- Разрабатывать меню для многодневного похода
- Съедобные и ядовитые растения
- В природных условиях различать съедобные и ядовитые растения.
- Способы добычи огня, воды
- Владеть способами добычи и хранения огня.
- уметь добывать и обеззараживать воду.

##### *Топография и ориентирование*

- Виды топографических карт. Генерализация топографических карт
- Совмещать разные листы топографических карт
- Виды масштаба
- Определять расстояние по картам различного масштаба при помощи линейки, нитки, курвиметра
- Типичные формы и элементы рельефа
- Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа

- изображать схему маршрута
- Правила пользования компасом
- Прохождение азимутальных отрезков. Выполнение прямой и обратной засечки
- Виды ориентирования. Новейшие приборы навигации
- Определять ориентиры движения. Сохранять направление движения.
- Действия при потере ориентировки
- Рационально действовать при потере ориентировки
- Определять расстояние до предметов геометрическими способами и с помощью простейшего дальномера, определение ширины и высоты объекта.
- Ориентироваться по местным предметам солнцу и часам

#### *Медицина*

- Особенности оказания первой помощи в экстремальных ситуациях
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах различной тяжести.
- Правила гигиены в походных условиях
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Организовывать переноску пострадавшего подручными средствами.
- Психологические процессы
- Владение в экстремальных ситуациях вниманием, памятью, мышлением.

#### *Краеведение*

- Общие рельеф Урала, основные реки, озера. Природные зоны Урала
- Находить на карте основные географические объекты (горы, реки, озера, города, наиболее известные исторические и природные памятники)
- Краткая история Челябинской области, города Челябинской области, деление на районы
- Население, традиционные обычаи и быт
- Основные туристские объекты Челябинской области
- 2-3 туристические песни
- Общаться с другими группами, исполнять туристские песни под гитару

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

- Комплексы ОРУ
- Развитие физических качеств
- Приспособление организма к походным условиям
- Правильно реализовать физическую подготовку в походных условиях, на соревнованиях.

#### *Специальная подготовка*

- Факторы выживания в природных условиях.
- Найти выход из создавшейся ситуации
- Психологических аспектов поведение в условиях выживания
- Преодоление различных психологических аспектов в экстремальных ситуациях
- Различные виды организации поисково-спасательных работ
- Практически применять специальные знания
- Правила организации проведения соревнований «Школа безопасности»
- Реализовать на соревнованиях полученные знания, умения, навыки специальной подготовки.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

№	Перечень оборудования	Количество пользователей
1	Рюкзак туристический, объемом не менее 80 литров	30
2	Палатка туристическая, каркасно-дуговая, 4-х местная с тамбуром	30
3	Коврик теплоизоляционный	30
4	Набор котлов (8л, 10л, 12л)	30
5	Компас жидкостный	30
6	Фонарь налобный	30
7	Костровое оборудование	30
8	Радиостанция портативная	30
9	Индивидуальный медицинский пакет	30
10	Каска туристическая	30
11	Перчатки туристические	30
12	Карабины туристические разного типа	30
13	Система страховочная	30
14	Веревка основная, 10мм	30
15	Веревка 6 мм	30
16	Тент от дождя, 3х4,5 м	30
17	Палатка хозяйственная	30

### **3 год обучения**

#### **ЦЕЛИ:**

- Подготовка подростка к переходу во взрослый туризм
- Развитие индивидуальности и самостоятельности в решении вопросов туризма и быта
- Обладание специальными знаниями к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях.
- Спортивное совершенствование, достижение спортивных результатов

#### **ЗАДАЧИ:**

- Сформировать четкие навыки работы со специальным снаряжением
- Знать виды экстремальных ситуаций, их особенности.
- Влиять на своё психическое состояние в необычных обстоятельствах экстремальных ситуаций.
- Уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций.
- Воспитывать ответственность и самостоятельность в условиях нестандартных ситуаций.
- Сформировать четкие навыки при прохождении этапов соревнований.

### **Учебно-тематический план**

#### **3 год обучения**



Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>48</b>
1.1. Порядок подготовки к категорийному походу	2	2	4
1.2. Типы примусов, палаточная печка	2	6	8
1.3. Организация ночлега в зимних условиях	2	6	8
1.4. Описание маршрута и отдельных его участков	4	6	10
1.5. Соревнования по туризму, права и обязанности судей	4	4	8
1.6. Оборудование этапов соревнований, обеспечение безопасности при проведении соревнований	2	4	6
1.7. Питание в категорийном походе. Способы увеличения дневного рациона.	2	2	4
<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>38</b>
2.1. Топографическая карта, старение карты, прокладка и описание маршрута по карте	2	6	8
2.2. Особенности ориентирования в сложных условиях	6	10	16
2.3. Оценка расстояний разными способами	4	6	10
2.4. Подготовка к участию в соревнованиях	2	2	4
<b>3. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
3.1. Общегеографическое положение Южного Урала	2	2	4
3.2. Туристские возможности региона	2	4	6
<b>4. Медицина.</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
4.1. Оценка своего состояния на маршруте	2	8	10
4.2. Социально-психологическая подготовка	2	8	10
4.3. Способы транспортировки пострадавшего	6	10	16
<b>5. Туристическая культура</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
5.1. Авторская песня, место турпесни в ней	1	2	3
5.2. Туристские традиции региона	3		3
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>70</b>
6.1. Общая физическая подготовка	4	22	26
6.2. Специальная физическая подготовка	8	36	44

<b>7. Специальная подготовка</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>116</b>
7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	6	10
7.2. Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	20	26
7.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	8	18	26
7.4. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	8	10
7.5. Соревнования «Школа безопасности» на различных уровнях		44	44
<b>8. Воспитательная работа</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
Итого:	<b>96</b>	<b>228</b>	<b>324</b>

### **1. Основы туристской подготовки**

1.1 Подготовка снаряжения для зачетного похода. Конструкции тентов, палаток. Конструкции чехлов для топора, пилы, котлов. Бахилы, фонарики, техника их изготовления. **Практические занятия.** Изготовление необходимого туристского снаряжения. Ремонт инвентаря и снаряжения.

1.2 Использование разборной печки, заготовка дров. Виды примусов и правила работы с ними.

1.3 Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. **Практические занятия.** Определение возможности времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плоту, по кладям, бревнам и камням. Движение по снежникам.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, завалы, движение по заболоченной местности. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

1.4 Использование описаний. Составление профилей маршрутов. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Описание отдельных препятствий. **Практические занятия.** Разработка маршрута похода

1.5 Соревнования по туризму. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейства вида соревнований туристская техника.

1.6 Оборудование этапов соревнований, обеспечение безопасности при проведении соревнований. Определение проходимости, страховка и самостраховка. Командные и личные соревнования. Оборудование этапов. Элементы полосы препятствий. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма.

**Практические занятия.**

1.7 Питание в категорийном походе. Способы увеличения дневного рациона. Специальное питание.

### **2. Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая карта, старение карты, прокладка и описание маршрута по карте. Определение масштаба при отсутствии данных о нем. Старение карты.

**Практические занятия.** Прокладка и описание маршрута. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на КП и уход с них в заранее выбранном направлении. Планирование маршрута похода по топографической карте

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

2.2. Особенности ориентирования в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложных походных условиях. Предварительный подбор картографического материала.

**Практические занятия.** Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем на правления и расстояния. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере ориентировки, движение в условиях плохой видимости (ночью, в туман, снегопад). Движение без помощи компаса по солнцу.

2.3. Оценка расстояний разными способами. Оценка пройденного расстояния.

**Практические занятия.** Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

2.4. Подготовка к участию в соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию. Действия участников до старта, на старте и на дистанции.

**Практические занятия.** Снятие КП. Составление плана прохождения и распределение сил на дистанции. Снаряжение ориентировщика. Отработка техники действия и преодоление препятствий. Организация наведения переправ. Соревнования по ориентированию.

### 3. Краеведение.

3.1. Общегеографическое положение Южного Урала. Общегеографическое положение родного края (рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможности занятия туризмом).

3.2. Туристские возможности региона. Характер промышленности, сельского хозяйства, транспорта и дорожной сети. Население Челябинской области. История, знаменитые земляки. Деятельность по охране природы в условиях похода.

**Практические занятия.**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы с краеведческими и экологическими целями.

### 4. Медицина.

4.1. Оценка своего состояния на маршруте. Измерение температуры, артериального давления, пульса. Согревающие процедуры (компрессы, растирания), охлаждающие процедуры (лед, охлаждающие компрессы).

**Практические занятия.** Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4.2. Социально-психологическая подготовка.

**Практические занятия.** Виды общения. Способы снижения эмоциональной напряжённости общения. Ролевые игры на позитивное общение и нейтрализацию негативных эмоций.

4.3. Способы транспортировки пострадавшего

**Практические занятия.** Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

### 5. Туристическая культура

5.1. Авторская песня, место турпесни в ней

Туристские традиции. Посвящение в туристы. Туристические байки.

**Практические занятия** Туризм и самодетельная песня.

### 6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка

**Практические занятия.** Комплексы ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, упражнения для туловища, для формирования правильной осанки, упражнения для ног, с сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Упражнения для развития выносливости: ходьба и бег по пересеченной местности, марш-броски, туристические походы многодневные, упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести и силы. Элементы скалолазания, преодоление туристической полосы препятствий.

### **7. Специальная подготовка**

7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и их квалификация по ситуациям. Основные причины и действия при возникновении ЧС.

**Практические занятия.** Отработка на местности планирования маршрута выхода к населённому пункту или путям сообщения.

7.2. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена группы. Действия оставшейся части группы. Действия при несчастном случае.

**Практические занятия.** Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога.

7.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.

**Практические занятия.** Прохождения маршрутов и дистанции без специального снаряжения.

7.4. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Переправа на плавсредствах с прохождением ворот.

7.5. Соревнования «Школа безопасности» на различных уровнях Пожарно-техническая подготовка: организация работы и устройство пожарного автомобиля, работа с пожарным стволом, пробегание по буму, прокладывание магистральной линии, подсоединение её к трёхходовому разветвлению.

**8. Воспитательная работа.** Оказание помощи встретившейся на маршруте группе— кодекс туристов.

МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЧЛЕНОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖИЗНЕННЫМ НАВЫКАМ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ.

3 год обучения.

ЗНАНИЕ

УМЕНИЕ И НАВЫКИ

*Туристская подготовка*

- Конструкцию и порядок установки основных видов палаток
- Устанавливать палатки всех основных видов (двухскатная, шатровая, полусфера)
- Порядок подготовки снаряжения для категорийного похода
- Подготавливать снаряжение для категорийного похода
- Снаряжение для зимнего похода
- Конструкцию разборной палаточной печки, виды примусов и правила работы с ними
- Устанавливать и использовать палаточную печку, разводить примуса основных типов («дастан»)
- Правила пожарной безопасности при ночевке в палатке с печкой
- Организовывать ночлег в зимних условиях, в период межсезонья, в горах
- Рассчитывать меню на категорийный поход
- Основные препятствия в походе и способы их преодоления
- Преодолевать основные препятствия с организацией страховки

- Права и обязанности судей на соревнованиях по туризму
- Составлять профили маршрутов, описание отдельных препятствий, использовать описания при подготовке к категорийному походу

#### *Топография и ориентирование*

- Правила соревнований по ориентированию
- Особенности ориентирования в сложных условиях, действия при потере ориентировки
- Действия участника соревнований на дистанции, на старте, снятие КП
- Определять масштаб карты при отсутствии данных о нем
- Прокладывать маршрут похода на карте, маркировать путь движения

- Оценивать пройденное расстояние

#### *Краеведение*

- Общегеографическое положение Челябинской области, возможности Южного Урала для проведения категорийных походов
- Основные туристские достопримечательности Челябинской области и Южного Урала
- Общую историю Челябинской области
- Деятельность по охране природы в походе

#### *Медицина*

- Диагностика состояния участника похода на маршруте
- Следить за своим состоянием на маршруте
- Способы снижения эмоциональной напряжённости общения
- Общаться в коллективе, управлять своими эмоциями и чувствами.
- Способы транспортировки пострадавшего
- Транспортировать пострадавшего силами своей группы

#### *Туристическая культура*

- Знать 2-3 песни туристической направленности
- Уметь исполнять их под аккомпанемент
- Туристские традиции региона

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

- Комплексы ОРУ
- Развитие физических качеств
- Приспособление организма к походным условиям
- Правильно реализовать физическую подготовку в походных условиях, на соревнованиях.

#### *Специальная подготовка*

- Факторы выживания в природных условиях.
- Найти выход из создавшейся ситуации
- Психологических аспектов поведение в условиях выживания
- Преодоление различных психологических аспектов в экстремальных ситуациях
- Различные виды организации поисково-спасательных работ
- Практически применять специальные знания
- Правила организации проведения соревнований «Школа безопасности»
- Реализовать на соревнованиях полученные знания, умения, навыки специальной подготовки.

Для работы по программе подготовлен ряд методических разработок:

- - Туристические прогулки, походы
  - Походы выходного дня
  - Походы по изучению рек, озёр, болот Челябинской области

- Оздоровительно-познавательный туризм
- Вязка узлов
- Использование элементов ориентирования на занятиях
- Укрытия из природных (подручных) материалов.
- Добывание огня и воды в экстремальных ситуациях
- Организация работы пожарного автомобиля
- Классификация ЧС

Исходя из целей и задач используются следующие методы и формы работы:

- Метод «погружения» в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в экстремальных полевых условиях)
- Поисково-исследовательской метод (самостоятельная работа кружковцев)
- Метод самоуправления через участие в соревнованиях и походах
- Репродуктивный метод через теоретические занятия, усвоение определенных знаний
- Метод контроля через проверочные работы, тестирование. Сюда же относятся врачебный контроль

<i>Темы и разделы</i>	<i>Приёмы и методы</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Основы туристической подготовки	Словесные, наглядные, практические	Тесты. Поход
Подготовка к путешествию	Проблемное изложение Систематизация Обобщение	Опрос Анализ материала
Спортивный туризм	Закрепление Совершенствование	Степенные и категорийные походы
Топография и ориентирование	Наглядные, практические, самостоятельная работа	Взаимный контроль и коррекция
Краеведение	Соревнования Поисковый, Проблемный,	Тестирование
Медицина	Практический, наглядный	Дневники наблюдений
Туристическая культура Творческое задание	Беседа	Самостоятельные работы
Общая и специальная физическая подготовка	Объяснение. Показ	Дневники наблюдений
Поход, соревнования Специальная подготовка	Практический Словесные Наглядные Проблемные	Самостоятельная работа Контрольные срезы
Соревнования различного уровня	Практический	Взаимный контроль и коррекция

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования? – М.: ЦДЮТ «Биринево», 2000. – 31с.
2. Вахлис К.И. Спутник туриста. – Киев.: Здоровье, 1983. – 352с.
3. Вестник детско-юношеского туризма в России. – М.: ЦДЮТ МО РФ, № 2,3, 1997.
4. Голов В.П. Основы туристско-краеведческой деятельности: Программа. – М., 2001. – 20с.
5. Дублянский В.И., Члюхин В.В. Путешествия под землей. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с. Добров О. На берегах Белого Июса. – Новосибирск, 2002.
6. Закон РФ «Об образовании».
7. Закон РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».
8. Кропачев В.А. Программа комплексной туристской подготовки. – Новокузнецк. 11. Константинов Ю.С., Кузьмин Р.Н., Кузьмин А.Г.
9. Концепция развития физической культуры спорта и туризма в РФ на 2008-2015 гг. – М.: Министерство по физической культуре, спорту и туризму РФ.
10. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. О программе туристско-краеведческого объединения школьников. – М.: МИФИ , 1998. – 60с.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в походах и чрезвычайных ситуациях. – Москва, 1998.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат тур.группы. – Москва, 1981
13. Маслов А.П. Программа «Школа безопасности». – М.: ФЦДЮТиК МОиН РФ,2007.- 72с.
14. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80С.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Исходя из целей и задач используются следующие методы и формы работы:

- Метод «погружения» в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в экстремальных полевых условиях)
- Поисково-исследовательской метод (самостоятельная работа кружковцев)
- Метод самоуправления через участие в соревнованиях и походах
- Репродуктивный метод через теоретические занятия, усвоение определенных знаний
- Метод контроля через проверочные работы, тестирование.

Для работы по программе подготовлен ряд методических разработок.

Условиями для реализации этих задач являются:

1. Взаимосвязь теории с практикой работы
2. Наличие достаточного количества снаряжения