

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних
администрации Рассказовского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнеспасская средняя общеобразовательная школа

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2021г.



 «Утверждаю»
Директор
МБОУ Верхнеспасской СОШ
/ Е.В. Матюкова/
приказ №323 от 31.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Школа безопасности»

(базовый уровень)

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 11 – 17 лет

Автор - составитель:
Самедова Надежда Михайловна,
педагог дополнительного образования

с. Верхнеспасское, 2021г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Верхнеспаская средняя общеобразовательная школа
2. Полное название программы	«Школа безопасности»
3. Сведения об авторах:	
3.1 Ф.И.О., должность	Самедова Надежда Михайловна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Устав МБОУ Верхнеспаской СОШ</p>
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	туристско-краеведческая
4.4 Тип программы	общеразвивающая
4.5 Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.6 Возраст обучающихся по программе	11 – 17 лет

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы»**

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Нормативными основаниями разработки ДООП стали:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

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

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Вполне естественно, что для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования детей.

Направленность программы:

Туристско – краеведческая.

Туризм – это не только путешествия и отдых, но и возможность понастоящему познать себя и мир, свою страну, повысить свой интеллектуальный уровень и духовный потенциал.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

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

Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям.

Отличительные особенности ДООП

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

Адресат программы

Для обучения в туристском детском объединении принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных знаний от 11 до 17 лет.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы рассчитан на 3 года обучения, 108 часов.

Формы обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса основана на следующем:

- обучающиеся посещают занятия в свободное от учёбы время;
- обучение организуется на добровольных началах всех сторон (ребенок, родители, педагог);

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная; - групповая. **Режим занятий**

Программа курса рассчитана на 36 учебных недель в год – 1 час в неделю, занятия по 45 минут. Количество детей в группе не более 16 человек.

(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей» раздел 8, п.8.5)

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: лекции, беседы, практические занятия, защита проектов, походы, экскурсии, соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

индивидуальная, групповая, работа по подгруппам.

Для закрепления изученного материала, мотивации дальнейшего обучения и выявления наиболее способных обучающихся проводятся тестирование, сдача нормативов физической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

По данной программе могут заниматься дети 11-17 лет, независимо от наличия у них специальных навыков и умений.

Занятия предполагают:

- отсутствие специальной предварительной подготовки детей;
- возможен разновозрастный состав групп;
- наличие у детей склонностей к изучению истории родного края;
- допускается дополнительный набор детей в группы первого, второго и третьего года обучения на основании результатов тестирования, собеседования.

Принципы построения программы

В основе организации образовательного процесса по программе лежат следующие принципы:

- принцип преемственности в содержании и в структуре;
- принцип приоритетности здоровья, соблюдения санитарногигиенических норм;
- принцип активного деятельностного участия ребенка в учебном процессе;
- принцип дифференцированного подхода к обучению;
- принцип индивидуального подхода к каждому ребенку на основе анализа его развития;
- принцип сочетания индивидуальной и коллективной форм организации педагогического процесса;
- принцип учета возрастных возможностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип приоритетности творческой, исследовательской деятельности.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

о образовательные:

- систематизировать и закрепить имеющиеся о здоровье, здоровом и безопасном образе и стиле жизни;
- формировать практические умения и навыки, закреплять их на практике;
- формировать потребность в обучении и саморазвитии;
- создавать общекультурный и эмоционально окрашенный фон для позитивного восприятия ценностей здоровья и безопасного образа и стиля жизни. - разрабатывать проекты *развивающие:*
- развивать любознательность, расширять кругозор обучающихся; -развивать умения: самостоятельно приобретать, анализировать, синтезировать, усваивать и применять знания;
- устанавливать причинно-следственные связи, планировать свою деятельность;

- работать со справочной литературой, иллюстрациями, дидактическими материалами, наблюдать и объяснять происходящие процессы и явления;
- развивать память, логическое мышление, воображение, творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость, эмоциональную устойчивость и др.)

в воспитательные:

- формировать высокие этические нормы в отношениях между людьми и в отношении человека к природе;
- привить любовь к истории Родины, города, семьи;
- создавать комфортную обстановку в учебном коллективе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	<i>Название</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации/ контроля</i>
			<i>В том числе:</i>		
<i>№ п/п</i>	<i>разделов, тем</i>	<i>Всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие, инструктаж по т/б	2	1	1	Устный опрос, анкетирование, тестирование
2	Основы физического здоровья человека	2	1	1	Беседа, комплекс ОУ
3	Общая спортивнооздоровительная подготовка	3	1	2	Беседа, комплекс ОУ
4	Ориентирование и топография	4	2	2	Работа на местности
5	Краеведение	2	2	0	Составление планов
6	Автономное существование человека в природных условия	8	3	5	Поход
7	Жизнеобеспечение	4	1	3	Беседа
8	Доврачебная помощь	4	2	2	Практические навыки

9	Техника преодоления естественных препятствий	4	2	2	Участие в соревнованиях
10	Поисковоспасательные работы	2	1	1	Беседа
11	ЧС различного характера	1	1	0	Беседа
	Итого:	36	17	19	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Введение в программу. Цель, задачи и содержание работы объединения «Школа безопасности». Инструктаж по технике безопасности.

Основы физического здоровья человека Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на развитие выносливости. **Общая спортивно-оздоровительная подготовка.**

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

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

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

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

Ориентирование и топография

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

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

Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов.

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

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

Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде..

Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Краеведение.

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

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

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

Разработка маршрута по интересным местам своего края.

Общественно-полезная работа во время учебно -тренировочных сборов
Основы автономного существования в природных условиях Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях

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

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

Жизнеобеспечение человека.

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

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

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

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

Доврачебная помощь

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

Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
Техника преодоления естественных препятствий.

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

Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.

Узлы. Техника вязания узлов.

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

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

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

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

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

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

История создания спасательных служб в России и в мире.

Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.

Город как источник социальной опасности.

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

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

Поисково-спасательные работы. Определение опасных и безопасных зон.

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

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

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные образовательные результаты:

- поддержание интереса детей к истории родного края;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование стремления использовать полученные знания в процессе обучения и в жизни.

Метапредметные образовательные результаты:

- уметь вести здоровый образ жизни;
- уметь ориентироваться в городской местности, и в случаях ЧС; - уметь оказывать первую доврачебную помощь, при незначительных повреждениях организма;
- уметь ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; - разрабатывать проекты.

Предметные образовательные результаты:

После первого года обучения обучающиеся должны:

- знать основы знаний о здоровом образе жизни;
- знать правила безопасного поведения дома и в городской местности;
- знать правила нахождения в проезжем транспорте;
- знать основы оказания первой доврачебной помощи; - знать и любить историю Родины, родного края, своей семьи;
- основы ориентирования на местности.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

образовательные:

- получить знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; -

выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.
развивающие:

- развить духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; - способствовать развитию лидерских качеств подростков; - развитие умений работать в группе, коллективе; *в*

оспитательные:

- воспитать у обучающихся ответственность за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

- ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по т/б	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Основы физического здоровья человека	1	1	0	Разработка комплекса ОУ
3	Общая спортивнооздоровительная подготовка	3	1	2	Беседа
4	Ориентирование и топография	5	2	3	Ориентирование на местности
5	Краеведение	1	1	0	Тест
6	Автономное существование человека в природных условия	4	2	2	Разработка памяток
7	Жизнеобеспечение	4	2	2	Беседа
8	Доврачебная помощь	4	2	2	Участие в соревнованиях

9	Техника преодоления естественных препятствий	6	2	4	Участие в соревнованиях
10	Поисковоспасательные работы	4	2	2	Создание алгоритма ПСР
11	ЧС различного характера	2	1	1	Беседа
	Итого:	36	17	19	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Введение в программу. Цель, задачи и содержание работы объединения «Школа безопасности». Инструктаж по технике безопасности.

Основы физического здоровья человека Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

Общая спортивно-оздоровительная подготовка.

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

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

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

Общая физическая подготовка.

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

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

Ориентирование и топография

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

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

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

Компас. Работа с компасом

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

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

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

Краеведение.

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

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

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

Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий.

Охрана природы и памятников культуры.

Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.

Сбор материалов для школьного музея.

Разработка маршрута по интересным местам своего края.

Общественно-полезная работа во время учебно - тренировочных сборов

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

Основы автономного существования в природных условиях

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

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

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

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

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

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

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

Жизнеобеспечение человека.

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

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

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

Доврачебная помощь

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

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

Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.

Медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах,

кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца, ИВЛ

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

Техника преодоления естественных препятствий.

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

Определение типа препятствия.

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

Узлы. Техника вязания узлов.

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

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС
Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.

Классификация ЧС техногенного характера. Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва. Аварии с угрозой выброса АХОВ

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

Правила поведения и действия населения при авариях на радиационноопасных объектах.

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

Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания.

Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.

Город как источник социальной опасности.

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

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

Поисково-спасательные работы. Определение опасных и безопасных зон.

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

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

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные образовательные результаты:

- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование стремления использовать полученные знания в процессе обучения и в жизни. *Метапредметные образовательные результаты:*
- уметь использовать противогаз, в краткие сроки, эвакуироваться из здания, уметь пользоваться средствами пожаротушения; - уметь действовать в случаях террористических актов;
- уметь организовывать однодневные походы, организоваться бивак; - уметь оказывать первую медицинскую помощь при укусах собак и отравлениях ядовитыми растениями;
- научиться различать топографические знаки, работать с картой; - ориентироваться на местности;
- разбивать бивуак;
- составлять рацион питания для похода.

Предметные образовательные результаты:

После второго года обучения обучающиеся должны:

- знать причины появления пожаров, и меры борьбы с ними;
- знать причины терроризма;
- основы туристской подготовки, организации бивуака; - оказания первой медицинской помощи при укусах животных и отравлениях ядами ;
- знать экосистему родного края; - знать растений и животных Красной книги.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи третьего года обучения:

образовательные:

- получить знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; - выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.
- #### *развивающие:*
- развить духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; - способствовать развитию лидерских качеств подростков; - развитие умений работать в группе, коллективе; в

воспитательные:

- воспитать у обучающихся ответственность за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по т/б	2			Опрос, анкетирование
			1	1	
2	Основы физического здоровья человека	2	1	1	Беседа

3	Общая спортивнооздоровительная подготовка	6	2	4	Разработка индивидуальных планов
4	Ориентирование и топография	6	2	4	Ориентирование на местности
5	Краеведение	2	2	0	Тест
6	Автономное существование человека в природных условиях	4	2	2	Тест по правилам безопасности
7	Жизнеобеспечение	2	1	1	Беседа
8	Доврачебная помощь	4	2	2	Проверка практических навыков
9	Техника преодоления естественных препятствий	2	1	1	Практика
10	Поисковоспасательные работы	4	2	2	Составление алгоритма
11	Соревнования. Судейство соревнований	2	1	1	Тест по требованиям судейства
	Итого:	36	17	19	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Введение в программу. Цель, задачи и содержание работы объединения «Школа безопасности». Инструктаж по технике безопасности.

Основы физического здоровья человека Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития различных групп мышц.

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

Спортивные игры.

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

Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

Общая спортивно-оздоровительная подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.

Общая физическая подготовка.

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

Выполнение школьных нормативов по физической подготовке

Ориентирование и топографии

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

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

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

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

Соревнования по ориентированию.

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

Краеведение.

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

Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.

Туристские возможности родного края.

Охрана природы и памятников культуры.

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

Основы автономного существования в природных условиях

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

Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

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

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

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

Жизнеобеспечение человека.

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

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

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

Тампонада носа. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Реанимационные мероприятия.

Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.

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

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.

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

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

Техника преодоления естественных препятствий.

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

Определение типа препятствия.

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

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

Поисково-спасательные работы.

Определение опасных и безопасных зон.

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

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

Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица

Соревнования. Судейство соревнований.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные образовательные результаты:

- поддержание интереса детей к истории родного края;

- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование стремления использовать полученные знания в процессе обучения и в жизни. *Метапредметные образовательные результаты:*
- уметь использовать противогаз, в краткие сроки, эвакуироваться из здания, уметь пользоваться средствами пожаротушения; - уметь действовать в случаях террористических актов;
- уметь организовывать однодневные походы, организоваться бивуак; - уметь оказывать первую медицинскую помощь при укусах собак и отравлениях ядовитыми растениями;
- научиться различать топографические знаки, работать с картой;
- ориентироваться на местности;
- разбивать бивак;
- составлять рацион питания для похода.

Предметные образовательные результаты:

После третьего года обучения обучающиеся должны:

- знать причины появления пожаров, и меры борьбы с ними;
- знать причины терроризма;
- основы туристской подготовки, организации бивака; - оказания первой медицинской помощи при укусах животных и отравлениях ядами;
- знать экосистему родного края;
- знать растений и животных Красной книги.

Способы определения результативности освоения программы

Для определения результативности реализации программы используются следующие методы.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания ДООП:

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

Контроль

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале уч. года	Определение уровня развития обучающихся, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование

Текущий контроль		
В течение уч.года	<p>Определение степени усвоения обучающихся изучаемого материала.</p> <p>Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала.</p> <p>Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
Промежуточный контроль		
По окончании каждого года обучения	<p>Определение степени усвоения обучающихся учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	Опрос, самостоятельная работа, защита реферата, защита проекта, анкетирование, тестирование
Итоговый контроль		
По окончании курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в т.ч. самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования ДООП и методов обучения.</p>	Итоговое занятие, защита исследовательской работы, коллективная рефлексия, самоанализ.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график Календарно-учебный

график:

Количество учебных недель – 36.

Дата начала и окончания учебных периодов:

Начало занятий обучения с 10 сентября, окончание занятий 31 мая.

Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования

Занятия могут проводиться в помещениях, соответствующих требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам.

Помещения должны хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Возможно проведение занятий вне помещений. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

МБОУ Верхнеспасская СОШ Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, кабине ОБЖ, спортивной площадке, соревнования на местности, в компьютерном классе, имеющем следующее оснащение: мультимедийный проектор, интерактивная доска, аудиовизуальные средства, выход в Интернет.

Перечень минимального необходимого снаряжения и оборудования.

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

туристские;

15. Аптечка;
16. Противогазы;
17. Спортивное снаряжение.

Дидактико-методическое обеспечение программы: подборка информационной и справочной литературы; практический материал; обучающее CD-издание (пособие для педагога); ресурсы Интернет.

Методическое обеспечение программы:

Аудио-видео и фотоматериалы по краеведению и туризму Интернет источники:

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

<http://unomich.68edu.ru/>

15. Эйдос" - центр дистанционного образования
<http://www.eidos.ru/index.htm>

16. Юность, Наука, Культура <http://www.future4you.ru/>

Санитарно-гигиенические требования

Занятия могут проводиться в помещениях, соответствующих требованиям СанПиНа, ГОСТов, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещения должны хорошо освещаться и периодически проветриваться. Возможно проведение занятий вне помещений. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

2.3. Форма аттестации

Вводный контроль, текущий, промежуточный и итоговый контроль, тестирование, зачет - поход, практическая работа, диктант, проекты, опрос, творческие работы.

2.4. Оценочные материалы

Примерная тематика рефератов

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

2.5 Методические материалы Методические рекомендации

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

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

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

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

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

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

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

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

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов, зачетных степенных или категорийных походов, а также участие в слетах, соревнованиях и т.д.

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

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

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

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

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

Развивающие задачи реализуются в процессе физической, тактической и психологической подготовки. Она осуществляется на протяжении всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели, повышать функциональные возможности организма спортсмена.

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

Методические материалы

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

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

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

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

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

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

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

Формы проведения туристских мероприятий.

1. СОРЕВНОВАНИЯ

1.1. Соревнования по ориентированию могут включать:

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

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

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

1.2. Спортивный лабиринт

Вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на специально созданной для этого искусственной местности.

Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа конусы, лавочки, столы и др., расположенных на территории спортзала или стадиона.

Дистанция в заданном направлении и определяется в зависимости от возраста.

1.3. Лично-командные соревнования по туризму

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

1. Преодоление заболоченного участка по кочкам
2. Переправа по бревну
4. Подъем по веревке
5. Спуск по веревке

- 6. Переправа по параллельным веревкам
- 8. Навесная переправа
- 7. Маятник
- 8. Траверс склона
- 9. Вязка узлов

2. КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

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

Хорошо известно, что ребята, особенно младшего и среднего возраста, с большим интересом изучают то, что преподносится им в занимательной форме, в форме игровых и соревновательных моментов. Существует много разных форм и методов проведения викторин и конкурсов, но во всех случаях организаторы должны придерживаться ряда правил: оценка знаний должна быть строго объективной, условия для всех одинаковы, викторина заранее подготовлена, четко сформулирована тема, вопросы тщательно разработаны и сформулированы, разработана шкала оценок за ответы.

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

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

- 1. Знаешь ли ты район?
- 2. По каким растениям и животным можно определить время?
- 4. Готовы ли вы к путешествию по родному краю?
- 5. Интересные и загадочные явления в жизни природы. 6. Ядовитые растения, грибы, змеи нашей местности
- 7. «Посвящение в туристы», «Туристский огонек».
- 8. Подвижные игры «Что возьмем в поход?», «Кто быстрее дойдет до лагеря?», «Веселые состязания»
- 9. Выпуск стенгазеты «Где бывали, что видали» и т.п

Викторина «Охрана природы» (выбрать правильный ответ) 1.

В каких местах разрешается разводить костры в лесу:

- на специально устроенных кострищах;
- на открытых местах;
- на участках поврежденного леса.

2. Ваша туристская группа обнаружила в лесу начинающийся пожар.

Что вы должны предпринять:

- сообщить об этом в ближайшее лесничество;

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

3. Полезно ли выжигание сухой прошлогодней травы на лесных полянах, почему: - полезно; - нет.

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

- возьмете с собой домой, затем, накормив, отпустите;
- сделаете вид, что не заметили;
- возьмете с собой, обогреете, накормите и отпустите в том месте, где взяли.

5. Можно ли разбивать палатку на территории сельскохозяйственных угодий: - можно; - нельзя. 6. Как вы поступите после привала с бытовыми отходами:

- сожжете или закопаете;
 - оставите в лесу; -
- возьмете с собой.

3. УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

3.1. Укладка рюкзака

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

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

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

3.2. Компас, карта, ориентирование на местности

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

Возможные игровые задания на определение азимута:

1. Определить азимут на столовую, клуб, спортплощадку.
2. Назвать объект (здание и т.п.), находящийся от места стояния по такому-то азимуту и на таком-то расстоянии.
3. Пройти замкнутый маршрут (на север, запад, юг и восток)

3.3. Веревка, узлы, организация страховки.

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

Следует также научить ребят правильно сматывать (бухтовать) веревку.

3.4. Оказание доврачебной медицинской помощи

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

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

3. Установка диагноза по перечню травм:

3.5. Групповое и личное снаряжение

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

3.6. Задания на знание состава медицинской аптечки

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

3.7. Тесты на составление рациона питания, раскладки продуктов.

Список литературы

Для педагога:

1. Белых М. П. Привет из Козлова (часть первая). – Мичуринск, 2007.
2. Белых М. П. Привет из Козлова (часть вторая). – Мичуринск, 2009.
3. Белых, М. ...И у Бога милости прося: Сборник краеведческих очерков по истории Козловского края XVII-XVIII веков / Михаил Белых. – Мичуринск, 2009. – 47 с.
4. Белых, М.П. Однажды в Козлове / Михаил Белых. – Тамбов: ИП Каверин, 2016. – 176 с.
5. Белых, М. Хождение в Козлов / Михаил Белых. – Тамбов: ИП Каверин, 2017. – 192 с.
6. Белых, М. Шагая из XVII века...: Козлов-Мичуринск от А до Я / Михаил Белых. – Мичуринск: ИД «Мичуринск», 2008. – 147с.: ил.

7. Дом-музей И.В. Мичурина: Основной питомник: проспект-путеводитель. – Тамбов: ООО «Тамбовский вестник», 2005. – 44с.: ил.
8. И.В. Мичурин и Тамбовский край: к 150-летию со дня рождения: рек. библиограф. указ. / Упр. культуры Тамб. обл., Тамб. обл. универс. Науч. б-ка им. А.С.Пушкина, Мичурин. центр. гор. б-ка; сост. Л.И.Богословская. – Тамбов: Пролетар. Светоч, 2005. – 103с.
9. Короткова М. В. Путешествие в историю русского быта. – М.: Русское слово, 2008.
10. Кострикин, В.К. Крепость Козлов-Мичуринск-наукоград в истории России XVII-XXI веков. – Мичуринск: Изд-кий дом «Мичуринск», 2007. – 136с.
11. Курочкин, И.А., Никулин, И.С., Сухоруков, Н.М. Прогулка по старому Козлову. – Мичуринск: ИД «Мичуринск», 2003. – 60с.: ил.
12. Мичуринск – Наукоград РФ. – Тамбов: ИПЦ ООО «Тамбовский вестник», 2005. – 7с.: ил.
13. Мичуринская подвижница схимонахиня Серафима (Белоусова). – Тамбов: ТОГУП Тамбовполиграфиздат, 2011.
14. Никулин И. С. Мичуринские были. - Воронеж: Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 2010.
15. Памятники природы тамбовской области. – Воронеж: Центр. Черноземн. кн. изд-во, 2009.
16. **Сазонов, Олег.** История церквей города Козлова-Мичуринска [Текст] / Олег Сазонов. - Мичуринск : Мичуринск, 2012-. - 21 см. Кн. 1 [Текст]. - 2012. - 575 с. : ил. Кн. 1 [Текст]. - 2012. - 575 с. : ил.
17. Сазонов, О. История города Козлова в документах XVII века / Олег Сазонов. – Мичуринск: Издательский дом «Мичуринск», 2010. – 527с.
18. Утраченные святыни. – Мичуринск, 2008.
19. Хомякова И. М. Живая краса родного края. – Воронеж: Цент.-Черноз. кн. изд-во, 2006.

Для детей и родителей

1. Аникин А. Русские пословицы и поговорки. – М., 2008.
2. Белых М. П. Однажды в Козлове. – Мичуринск: ОАО Издательский дом Мичуринск, 2010.
3. Белых М. П. Привет из Козлова (часть первая). – Мичуринск, 2009.
4. Белых М. П. Привет из Козлова (часть вторая). – Мичуринск, 2011.
5. Белых М. П. Сказания о Козловских храмах. – Мичуринск, 2007.
6. Белых М. П. Шагая из XXVII века... - Мичуринск, 2008.

7. География тамбовской области. – Тамбов, 2012.
8. Дубасов И. И. Очерки из истории Тамбовского края. – Тамбов, 2013.
9. Козлов-Мичуринск: Прошлое и настоящее. – Мичуринск, 2010.
10. Короткова М. В. Путешествие в историю русского быта. – М.: Русское слово, 2008.
11. Кострикин В. К. Город старый, город новый. – Воронеж: Центр. Черноз. кн. изд-во. 2007.
12. Кострикин В. К. Крепость Козлов-Мичуринск-наукоград в истории России XVIII-XXI веков: ИД Мичуринск, 2007.
13. Краеведение. – М., 2007.
14. Малые жанры русского фольклора. – М.: Высш. шк., 2006.
15. Мичуринск. – Воронеж: Центр.-Черноз. кн. изд-во, 2009.
16. Мичуринская подвижница схимонахиня Серафима (Белоусова). – Тамбов: ТОГУП Тамбовполиграфиздат, 2005.
17. Наш край Тамбовский. – Тамбов, 2009.
18. Никулин И. С. Мичуринские были. - Воронеж: Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 2013.
19. Памятники природы тамбовской области. – Воронеж: Центр.- Черноземн. кн. изд-во, 2013.
20. Попова, Т.И. Сказы о Земле Тамбовской / Т. И. Попова. – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. – 32 с.
21. Сохранский, А.В. Легенды и предания тамбовского края / А.В. Сохранский. – тамбов: ООО «Издательство Юлис», 2004. – 108 с.: ил.
22. Соколов А. С., Соколова Л. А. Экология растений. – Тамбов: Издательство Юлис, 2006.
23. Тамбовские писатели – детям: Хрестоматия для чтения в 1-4 классах общеобразовательной школы / Сост. Г. М. Первова. В 2-х частях. Ч. I: 1-2 классы. – Тамбов: ООО «Издательство Юлис», 2012. – 144 с.
24. Тамбовские писатели – детям: Хрестоматия для чтения в 1-4 классах общеобразовательной школы / Сост. Г.М. Первова. В 2-х частях. Ч. II: 3-4 классы. – Тамбов: ООО «Издательство Юлис», 2012. – 176 с.
24. Утраченные святыни. – Мичуринск, 2012.
25. Фионова и др. Экология животных. – Тамбов: ООО Издательство Юлис, 2007.
26. Хомякова И. М. Живая краса родного края. – Воронеж:

Глоссарий

Аварийная ситуация — сочетание условий и обстоятельств, создающих аварийную обстановку. Причинами аварийных ситуаций могут быть транспортные аварии, отказы технических устройств, экстремальные природные явления (удары молнии, землетрясения, ураганы, обвалы, Наводнения и пр.), «человеческий фактор».

Безопасность — состояние защищенности личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз или опасностей.

Взрыв — процесс чрезвычайно быстрого освобождения большого количества энергии в ограниченном объеме, способный привести к жертвам, разрушениям, возникновению катастроф, техногенных аварий, а также чрезвычайных ситуаций.

Взрывопожароопасное вещество — вещество, которое может взрываться при воздействии пламени или проявлять чувствительность к сотрясениям или трениям. Взрыво и пожаро - опасность веществ определяется показателями, характеризующими предельные условия возникновения горения, взрыва и максимальную опасность, создаваемую при проявлении.

Дозиметр — прибор для измерения суммарной дозы ионизирующей лучения, полученной человеком за время пребывания на радиоактивно загрязненной местности.

Дорожно-транспортное происшествие — событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб.

Заражение местности — одно из последствий применения химического и биологического оружия или аварии (разрушения) объектов химической промышленности, трубопроводов с химически опасными компонентами. Различают химическое и биологическое заражение.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Зона поражения — пространство (площадь, объем) вокруг центра (эпицентра) аварии, катастрофы или иного бедствия природного или антропогенного характера, а также взрыва боеприпасов, в пределах

которого поражаются люди, техника, объекты и др.

Инфекционные болезни — группа болезней, вызываемых патогенными микроорганизмами, характеризующимися заразительностью, наличием инкубационного периода, реакциями инфицированного организма на возбудитель и, как правило, циклическим течением и формированием постинфекционного иммунитета. Характеризуются возможностью передачи от заболевшего человека, животного к здоровому человеку. Многие из них опасны для окружающих. Проявляются тяжелым течением, высоким уровнем смертности и инвалидности, быстрым распространением среди населения (эпидемия).

Катастрофа — крупная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей либо разрушения, либо уничтожение объектов, материальных ценностей в значительных размерах, а также приведшая к серьезному ущербу окружающей природной среды. Различают катастрофы по объекту, на котором она произошла, по причинам или характеру воздействия на окружающую среду.

Лесной пожар — самопроизвольное или спровоцированное человеком возгорание в лесных экосистемах.

Наводнение — затопление территории водой, являющееся бедствием стихийным. Наводнение может происходить в результате подъема уровня воды во время половодья или паводка, при заторе, зажоре, вследствие нагона в устье реки, а также при прорыве гидротехнических сооружений.

Облучение — воздействие на живой организм любыми видами излучений.

Правила пожарной безопасности — комплекс положений, устанавливающих порядок соблюдения требований и норм пожарной безопасности в строительстве и эксплуатации объекта.

Предельно допустимая концентрация (ПДК) — максимальное содержание загрязняющего вещества в компонентах окружающей среды, при постоянном контакте с которым в течение длительного времени не возникает негативных последствий в организме человека или другого рецептора. **Противогаз** — средство индивидуальной защиты органов дыхания, лица и глаз человека от вредных примесей, содержащихся в воздухе. По принципу действия противогазы подразделяются на фильтрующие (войсковые и гражданские) и изолирующие.

Респиратор — индивидуальное средство защиты органов дыхания от вредных веществ, содержащихся в воздухе. Различают респираторы противопылевые, противогазовые и газопылезащитные (универсальные).

				ал		й на развитие выносливо сти.п		
--	--	--	--	----	--	--	--	--

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				Вводное	2	Специальная физическая подготовка	класс	опрос
2				Новый матери	2	Комплекс упражнений	спортзал	ФП

3			Комбинированное занятие	2	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	класс	опрос
4			Комбинированное занятие	2	Значение регулярной общей физической подготовки и в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ. Выполнение школьных нормативов по физической подготовке	спортзал	ФП

					п		
5				Новый материал	2	Понятие о топографической карте, о масштабе карты. Определение масштаба и расстояния по карте.	класс Работа с картами
6				Комбинированное занятие	2	Копирование участков маршрута на кальку Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту с помощью компаса.п	класс Работа с картой и компасом
7				Новый материал	2	Способы ориентирования с помощью	класс Работа с картами

					<p>карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам . Порядок действий в случае потери ориентировки</p>		
8			Комбинированное занятие	2	<p>Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Основные сведения о климате, растительн</p>	класс	опрос

					ом и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.		
9			Комбинированное занятие	2	Туристские возможности родного края. Памятники истории, культуры и природы родного края.	класс	опрос
10			Закрепление практических навыков	2	Разработка маршрута по интересным местам своего края.п	экскурсия	презентация
11			Новый материал	2	Общественнополезная работа во время учебно тренирово	экскурсия	

					чных сборов п		
12				Комбинированное занятие	2	Понятие о выживании и автономного существования в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	класс опрос
13				Комбинированное занятие	2	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	класс опрос

14				Новый материал	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.п	класс	опрос
15				Комби	2	Первоочер	спортзал	Разработка алгоритма

				нирова нное занятие		едные действия потерпевш их бедствие. Алгоритм действий потерпевш их бедствие.п		
16				Закрепление практических навыков	2	Групповое и личн ое туристское снаряжени е. Требовани я, предъявля емые к туристско му снаряжени ю. Составлен ие перечня групповог о и личного снаряжени я с учетом походных условий.	спортзал	Соревнования

17			Закрепление практических навыков	2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.п	спортзал	Соревнования
18			Комби	2	Основные	спортзал	Выполнение норматива

			нирова нное занятие		требовани я к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыва нию и свертыван ию лагеря. Основные типы костров и их назначени е.		
19			Закрепление практических навыков	2	Меры безопаснос ти при обращении с огнем и заготовке дров. Основные требовани я к продуктам, используе мым в походе. Правила хранения продуктов. п	спортзал	опрос
20			Закрепление практических навыков	2	Составлен ие меню и списка продуктов. Фасовка и	класс	опрос

					упаковка продуктов. Приготовл ение на коостре каши и супа.п		
21			Комбинирова нное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилакт ика различных заболевани й. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью	класс	опрос
22			Закрепление практических навыков	2	Комплекс упражнени й утренней зарядки. Медицинс кая аптечка п	спортзал	Соревнования
23			Закрепление практических навыков	2	Оказание доврачебн ой помощи. Способы обеззараж ивания воды.п	спортзал	Лабораторная работа
24			Комбинирова	2	Правила оказания	класс	викторина

				нное занятие		доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах		
25				Закрепление практических навыков	2	. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.п	Центр краеведения и туризма	викторина
26				Комбинированное занятие	2	Виды естественных препятствий. Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения	экскурсия	опрос

					В населенных пунктах.		
27				Закрепление практических навыков	2	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. п	Центр краеведения и туризма Соревнования
28				Закрепление практических навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов.п	спортзал Практические навыки
29				Комбинированное занятие	2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Узлы. Техника	спортзал Практические навыки

					вязания узлов.п		
30				Комбинированное занятие	2	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов.	класс опрос
31				Новый материал	2	Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.п	класс опрос
32				Комбинированное занятие	2	Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение	класс

					норматива по надеванию .П		
33			Закрепление практических навыков	2	Правила поведения в зонах повышенной опасности	класс	опрос
34			Комбинирова нное занятие	2	Основы безопасного ведения поисковоспасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки и Подготовка места проведения поисковоспасательных работ	класс	опрос
35			Комбинирова нное занятие	2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применен	Центр краеведе ния и туризма	Практические навыки

1				Вводно е	2	Специальн различных транспорт ных средств подготовка при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.п	класс	опрос
36				Закрепление практических навыков	2	Изготовле ние транспорт ных средств. Виды носилок и волокуш. Применен ие различных транспорт ных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.п	спортзал	Практические навыки

2-й год обучения

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
-------	-------	-------	-------	------------------	-------------------------	-----------------	------------------	----------------

2			Комбинированное занятие	2	Значение специальной физической подготовки и в развитии различных групп мышц	класс	опрос
3			Закрепление практических навыков	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости .практика	спортзал	Практические навыки
4			Закрепление практических навыков	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости .п	спортзал	Практические навыки
5			Комбинированное занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	класс	опрос
6			Закреп-	2	Врачебны	класс	опрос

			ление практических навыков		й контроль, самоконтр оль, предупреж дение спортивны х травм на тренировк ах. Осуществл ение самоконтр оля.		
7			Закрепление практических навыков	2	Выполнен ие школьных нормативо в по физическо й подготовке . практика	спортзал	Практические навыки
8			Закрепление практических навыков	2	Выполнен ие школьных нормативо в по физическо й подготовке . практика	спортзал	Практические навыки
9			Новый матери ал	2	Понятие о топографи ческой карте, о масштабе карты. Оформлен	класс	Работа с картой

					ие карт. Их отличительные свойства. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.		
10			Закрепление практических навыков	2	Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов. Определение азимута на предмет практика	спортзал	Работа с компасом
11			Закрепление практических навыков	2	Ориентирование по горизонту, азимуту Измерение и построение азимутов. Определен	спортзал	Работа с картой и компасом

					ие азимута на предмет. практика		
12			Комбинированное занятие	2	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентирования. Сохранение направления движения.	спортзал	Практические навыки
13			Закрепление практических навыков	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам . Порядок	Центр краеведения и туризма	Соревнования

					действий в случае потери ориентировки. практика		
14			Закрепление практических навыков	2	Изготовление компаса из подручных материалов. практика	класс	Практические навыки
15			Закрепление практических навыков	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение ориентиров в движения, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам . Порядок действий в случае потери ориентиро	Центр краеведения и туризма	Практические навыки

19				Новый матери ал	2	Разработка маршрута	экскурс ия	Практические навыки
----	--	--	--	-----------------------	---	------------------------	---------------	---------------------

					по интересным местам своего края. практика		
20			Комбинированное занятие	2	Туристские возможности родного края. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	класс	опрос
21			Новый материал	2	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих	класс	опрос

					объектов. практика		
22				Комбинированное занятие	2	Общественнополезная работа во время учебно тренировочных сборов. практика	спортзал Практические навыки
23				Новый материал	2	Психологические основы выживания в автономных условиях	спортзал опрос
24				Комбинированное занятие	2	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.	класс опрос

25				Комбинированное занятие	2	Особенности автономного	класс	опрос
----	--	--	--	-------------------------	---	-------------------------	-------	-------

					существования в различных климатогеографических условиях		
26			Закрепление практических навыков	2	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. практика	спортзал	Практические навыки
27			Комбинированное занятие	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.	класс	опрос

28				Закрепление практических навыков	2	Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях. Практика	класс	Практические навыки
----	--	--	--	----------------------------------	---	---	-------	---------------------

29			Новый материал	2	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений. практика	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
30			Закрепление практических навыков	2	Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие. практика	класс	Разработка памяток и алгоритмов
31			Закрепление практических навыков	2	Первая доврачебная помощь .практика	класс	Практические навыки
32			Новый материал	2	Групповое и личное туристское снаряжение	спортзал	Практические навыки
33			Закрепление практических навыков	2	Укладка рюкзака, подгонка	спортзал	Практические навыки

					снаряжени я. Уход за снаряжени ем. практика		
34			Закрепление практических навыков	2	Основные требовани я к месту привала и бивака. Основные типы костров и их назначени е	спортзал	Практические навыки
35			Новый матери ал	2	Меры безопаснос ти при обращении с огнем и заготовке дров. Кухонное оборудова ние для летних и зимних условий. практика	Центр краеведе ния и туризма	опрос

36				Новый материал	2	Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпенштоки. практика	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
----	--	--	--	----------------	---	--	-----------------------------	---------------------

37			Комбинированное занятие	2	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов.	класс	опрос
38			Закрепление практических навыков	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. практика	класс	Разработка меню
39			Закрепление практических навыков	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. практика	класс	Разработка меню
40			закрепление практических навыков	2	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. практика	класс	опрос
41			Закрепление практических навыков	2	Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. практика	класс	опрос

42			Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью.	класс	опрос
43			Закрепление практических навыков	2	Комплекс упражнений утренней зарядки. практика	спортзал	Практические навыки
44			Комбинированное занятие	2	Профилактика заболеваний. Вредные привычки и их влияние на организм	класс	презентация
45			Закрепление практических навыков	2	Укусы змей, клещей, насекомых . ПД Помощь. практика	класс	Практические навыки
46			Комбинированное занятие	2	Медицинская аптечка,	класс	Практические навыки

					использова ние лекарствен ных растений			
47				Закрепление практических навыков	2	Ушибы, ссадины, потертости · Обработка ран, наложение жгута, способы бинтовани я ран. практика	класс	Практические навыки
48				Закрепление практических навыков	2	Помощь при переломах, ранах, кровотече ниях. практика	класс	Практические навыки
49				Закрепление практических навыков	2	Помощь при ожогах, обмороже ниях, тепловом и солнечном ударе. практика	класс	
50				Закрепление практических навыков	2	Бинтованн ые раны, наложение жгута. Практика	класс	Практические навыки

51			Закрепление практических навыков	2	Приемы ИВЛ и непрямого массажа сердца. практика	класс	Практические навыки
52			Комбинированное занятие	2	Виды естественных препятствий Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	спортзал	Разработка алгоритма
53			Комбинированное занятие	2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	спортзал	опрос
54			Комбинированное занятие	2	Основные правила движения группы. Использование	Центр краеведения и туризма	Соревнования

					самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. практика		
55			Новый материал	2	Узлы. Техника вязания узлов. практика	спортзал	Практические навыки
56			Закрепление практических навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов. практика	спортзал	Практические навыки
57			Закрепление практических навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов, практика	спортзал	Практические навыки
58			Закрепление практических навыков	2	значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений, практика	класс	опрос
59			Закрепление практических навыков	2	Использование самостраховки для	Практика на местности	соревнования

					преодоления несложны х естественных препятствий. практика			
60				Новый матери ал	2	Определение опасных и безопасных зон. Основы безопасн о ведения поисковоспасательн ых работ	спортзал	опрос
61				Комбинирова нное занятие	2	Подготовка места проведения поисковоспасательн ых работ. Организация взаимодействия участников работ.	класс	опрос
62				Закрепление практических навыков	2	Изготовление транспортных средств. Виды	спортзал	соревнования

					носилок и волокуш. практика		
63				Закрепление практических навыков	2	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов .практика	спортзал соревнования
64				Закрепление практических навыков	2	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов .практика	спортзал соревнования
65				Закрепление практических навыков	2	Перенос пострадавших по ровной местности. практика	спортзал Практические навыки
66				Закрепление практических навыков	2	Перенос пострадавших по рельефной местности. практика	спортзал соревнования
67				Комбинированное занятие	2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации	класс опрос

					и ЧС. Цели, задачи, силы и средства РСЧС.		
68			Комбинированное занятие	2	Пожары и взрывы. Виды пожаров и взрывов. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.	класс	опрос
69			Комбинированное занятие	2	Аварии на транспорте . Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии	класс	опрос
70			Комбинированное занятие	2	Город как источник социальной опасности	класс	опрос
71			Закрепление практических навыков	2	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания. тест	класс	презентация

72				Закрепление практических навыков	2	Правила поведения в зонах повышенной опасности. Действия при угрозе террористических актов. практика	класс	опрос
----	--	--	--	----------------------------------	---	--	-------	-------

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1				Вводное	2	Специальная физическая подготовка Спортивные игры	класс	опрос
2				Комбинированное занятие	2	Упражнения для развития различных групп мышц Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног.	класс	Практические навыки

3-й год обучения

					Элементы акробатики.		
3				Закрепление практических навыков	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение врачебного контроля и самоконтроля.	спортзал опрос
4				Закрепление практических навыков	2	Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.	спортзал Практические навыки
5				Комбинированное занятие	2	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и.	класс опрос

6				Закрепление практических навыков	2	Подготовка к соревнованиям и УТВ	класс	опрос
---	--	--	--	----------------------------------	---	----------------------------------	-------	-------

7			Закрепление практических навыков	2	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке	спортзал	Практические навыки
8			Закрепление практических навыков	2	Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем.	спортзал	Практические навыки
9			Новый материал	2	Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем.	класс	Работа с картой

10				Новый материал	2	Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости . Оценка пройденного пути по времени.	спортзал	Работа с компасом
----	--	--	--	----------------	---	---	----------	-------------------

11			Закрепление практических навыков	2	Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях.	спортзал	Работа с картой и компасом
12			Комбинированное занятие	2	Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	спортзал	Практические навыки
13			Закрепление практических навыков	2	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	Центр краеведения и туризма	викторина
14			Закрепление практических навыков	2	Транспортные магистрали, дорожной сети.	класс	опрос

15				Закрепление практических навыков	2	Основные сведения по истории и культуре своего города и края, характеристика сельского	Центр краеведения и туризма	Презентация
----	--	--	--	----------------------------------	---	--	-----------------------------	-------------

					хозяйства, промышленности			
16				Комбинированное занятие	2	Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.	Экскурсия	презентация
17				Комбинированное занятие	2	Население края, его национальный состав.	экскурсия	опрос
18				Комбинированное занятие	2	Основные сведения по истории и культуре своего города и края, характеристика сельского хозяйства, промышленности	Экскурсия	опрос
19				Новый материал	2	Туристские возможности родного края.	экскурсия	опрос
20				Комбинированное занятие	2	Охрана природы и памятников культуры	класс	опрос

21				Новый матери ал	2	Приведени е в порядок памятнико в истории	класс	опрос
----	--	--	--	-----------------------	---	---	-------	-------

					и культуры, воинских захоронений		
22			Комбинированное занятие	2	Психологические основы выживания в автономных условиях	спортзал	Практические навыки
23			Новый материал	2	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.	спортзал	опрос
24			Комбинированное занятие	2	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций	класс	опрос

25			Комбинированное занятие	2	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях.	класс	опрос
26			Закрепление практических навыков	2	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.	спортзал	Практические навыки
27			Комбинированное занятие	2	Виды примусов и правила работы с ними.	класс	опрос
28			Закрепление практических навыков	2	Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	класс	Практические навыки
29			Новый матери	2	Сооружение	Центр краеведе	Практические навыки

			ал		временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.	ния и туризма	
30			Закрепление практических навыков	2	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений	класс	Разработка памяток и алгоритмов
31			Закрепление практических навыков	2	Групповое и личное туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.	класс	Практические навыки

32			Новый материал	2	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	спортзал	Практические навыки
33			Закрепление практических навыков	2	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	спортзал	Практические навыки
34			Закрепление практических навыков	2	Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншто	спортзал	Практические навыки

					к.			
35				Новый материал	2	Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Центр краеведения и туризма	опрос
36				Новый материал	2	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов	Центр краеведения и туризма	Практические навыки
37				Комбинированное занятие	2	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов.	класс	опрос
38				Закрепление практических навыков	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	класс	Разработка меню

39			Закрепление практических навыков	2	Приготовление пищи на костре. Карманное питание. Витамины	класс	Разработка меню
40			Закрепление практических навыков	2	Приготовление пищи на костре. Карманное питание. Витамины	класс	опрос
41			Закрепление практических навыков	2	Медицинские манипуляции	класс	опрос
42			Комбинированное занятие	2	Инъекции. Назначение. Виды. Необходимый набор оборудования для проведения инъекций. Введение препарата «по схеме».	класс	опрос
43			Закрепление практических навыков	2	Тампонада носа. Помощь при рвоте.	спортзал	Практические навыки
44			Комбинированное занятие	2	Профилактика асфиксии в бессознате	класс	презентация

					льном состоянии. Реанимационные мероприятия.		
45			Закрепление практических навыков	2	Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.	класс	Практические навыки
46			Комбинированное занятие	2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	класс	Практические навыки
47			Закрепление практических навыков	2	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.	класс	Практические навыки
48			Закрепление практических навыков	2	Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин	класс	Практические навыки

					смерти.			
49				Закрепление практических навыков	2	Визуальны й осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.	класс	Практические навыки
50				Закрепление практических навыков	2	ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костносуставной системы.	класс	Практические навыки
51				Закрепление практических навыков	2	Техника спасения на воде	класс	Практические навыки
52				Комбинированное занятие	2	Виды естественных препятствий	спортзал	Разработка алгоритма

					Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.		
53			Комбинированное занятие	2	Определение типа препятствия.	спортзал	опрос
54			Комбинированное занятие	2	Основные правила движения группы. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий	Центр краеведения и туризма	Соревнования
55			Новый материал	2	Использование специальн	спортзал	Практические навыки

					ого снаряжени я (страховоч ные системы, веревки, карабины)			
56				Закрепление практических навыков	2	Использов ание специальн ого снаряжени я (страховоч ные системы, веревки, карабины)	спортзал	Практические навыки
57				Закрепление практических навыков	2	Узлы. Техника вязания узлов.	спортзал	Практические навыки
58				Закрепление практических навыков	2	Характери стика горных и равнинных рек. Определен ие возможнос ти, времени и способа организац ии переправы.	класс	опрос

59				закрепление	2	Виды	соревно вания	соревнования
----	--	--	--	-------------	---	------	------------------	--------------

			практических навыков		переправ. Использование специального снаряжения.		
60			Новый материал	2	Определение опасных и безопасных зон.	спортзал	опрос
61			Комбинированное занятие	2	Основы безопасного ведения поисковоспасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки	класс	опрос
62			Закрепление практических навыков	2	Подготовка места проведения поисковоспасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.	спортзал	соревнования

63			Закреп-	2	Изготовле	спортзал	соревнования
----	--	--	---------	---	-----------	----------	--------------

			ление практических навыков		ние транспорт ных средств. Виды носилков и волокуш		
64			Закрепление практических навыков	2	Применен ие различных транспорт ных средств для эвакуации по дорогам, по тропам и без троп	спортзал	соревнования
65			Закрепление практических навыков	2	Изготовле ние транспорт ных средств. Виды носилков и волокуш	спортзал	Практические навыки
66			Закрепление практических навыков	2	Виды сигналов бедствия. Междунар одная кодовая таблица	спортзал	соревнования

67				Комбинированное занятие	2	Допуск участником в соревнованиям	класс	опрос
----	--	--	--	-------------------------	---	-----------------------------------	-------	-------

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