

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ОСТРОВOK»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЭЦ «Островок»  
\_\_\_\_\_ Минаева Е. В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Первопроходец»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пономарев Р. Е.  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы.....	6 стр.
1.3. Содержание программы.....	7 стр.
1.4. Планируемые результаты.....	18 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.	
2.1. Календарный учебный график .....	20 стр.
2.2. Условия реализации программы .....	20 стр.
2.3. Формы аттестации .....	21 стр.
2.4. Оценочные материалы .....	21 стр.
2.5. Методические материалы .....	21 стр.
2.6. Список литературы.....	25 стр.
3. Приложения	
Приложение 1. Календарный учебный график .....	27стр.
Приложение 2. Игры и упражнения .....	33стр.

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

30 лет назад практически в каждой школе, училище, ВУЗе, предприятии существовала туристическая секция или клуб. Регулярно проводились соревнования и слеты как городских, районных, областных, так и общероссийских масштабов. Миллионы людей семьями или просто с друзьями проводили свои выходные и отпуска с рюкзаком на плечах, чему способствовала широкая сеть туристических баз и лагерей, расположенных практически в каждом уголке России, и это не случайно.

Туризм – это постоянные открытия уникальных явлений природы. Главное – это открытие человека. В походе лучше узнаешь своих спутников и себя. В природных порой экстремальных условиях вырабатывается стойкость, мужество, взаимовыручка, и на деле проверяется чего стоит каждый.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Первопроходец» (далее программа) направлена на формирование здорового образа жизни; на раскрытие и развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся; на формирование туристических навыков, позволяющих им жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход; на достижение определенного уровня спортивных результатов.

Программа относится к «стартовому уровню»; может быть реализована как самостоятельный курс, а также как первая ступень перехода к базовой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012г);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2-4-3648-20»;

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

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г.№09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский экологический центр «Островок».

**Направленность:** туристско-краеведческая.

**Актуальность программы.** Занятия туризмом не только укрепляют здоровье и помогают приобрести определённые умения и навыки, туризм так же имеет огромное воспитательное значение, способствуя эстетическому, трудовому, физическому, морально-волевому и экологическому воспитанию.

Знакомство с новыми районами, природой, встречи с новыми людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Туризм дает простор для реализации различных увлечений, способствует раскрытию талантов в области фотографии, кино, живописи, поэзии, музыки, радуется тех, у кого есть «хобби» конструировать, мастерить что-то своими руками. Постоянное, тесное общение с природой воспитывает любовь к ней, что немаловажно для экологического воспитания.

**Отличительной особенностью** программы от существующей дополнительной общеобразовательной программы «Туристический клуб «Шторм» автора Вакурина И. С. (педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Шуя Ивановской области), лежащей в основе данной, является дополнение содержания темами «Специальная физическая подготовка», «Основы пожарно-прикладного спорта», «Основы спортивного туризма на пешеходных дистанциях, в том числе в закрытых помещениях». А также её практическое ориентирование на активное использование ближайшего природного окружения для достижения поставленных образовательных целей и задач.

**Новизна.** Основными формами туристско-краеведческой деятельности являются учебные занятия, слеты, походы, соревнования. Такая организация позволяет учащимся активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

**Педагогическая целесообразность.**

Туристско-краеведческая деятельность учащихся в рамках системы дополнительного образования - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. В ней направлены на личность все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие. Путем туристско-краеведческой деятельности решается одна из важнейших стратегических задач современной школы - всестороннее развитие личности подрастающего поколения.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся 10 - 14 лет, разного уровня развития, без предварительной подготовки, которые проявляют интерес к туризму. Программа построена с учетом психолого-возрастными особенностями учащихся. Данный возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 1 год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Начало и окончание реализации программы устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в свободное от основной учебы время. Формой детского объединения является однопрофильный кружок, состав которого может быть одного или разного возраста; является постоянным в количестве 10-12 человек. Прием в объединение проводится по желанию и интересам учащихся, без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний. Для этого необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности с подписью и печатью спортивного врача.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии.

В зависимости от определенных условий (графика проведения соревнований, походов, финансового бюджета, погодных условий, в т.ч. контингента учащихся) количество часов, отведенных на изучение тем, и последовательность их

изучения может незначительно изменяться.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся применяются групповые (2 - 3 человека) и индивидуально-групповые формы обучения, особенно на том этапе, когда начинается специализация и подготовка к соревнованиям.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписания 4 часа в неделю, т.е. 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-ти минутным перерывом. Продолжительность занятия 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** пропаганда и популяризация здорового образа жизни, патриотического воспитания, совершенствования морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения через занятия спортивным туризмом.

### **Задачи.**

#### Образовательные (предметные) задачи:

- дать знания, совершенствовать умения и навыки по спортивному туризму;
- научить соблюдать требования техники безопасности;
- научить планировать режим дня, занятия физическими упражнениями, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- научить выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### Личностные задачи:

- воспитывать основы культуры здорового образа жизни;
- воспитывать уважение к труду;
- формировать чувство коллективизма, патриотизма и гражданственности;
- воспитывать нравственные качества учащихся (взаимопомощь, добросовестность, честность, уважение).

#### Метапредметные задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- развивать отношение к спортивному туризму как к средству укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать экологическую культуру личности учащегося как составляющей туристско-краеведческой деятельности;
- предоставлять возможность для самовыражения, самореализации через конкретные дела туристско-краеведческой направленности.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ № пп	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, тестирование, игры
<b>I. Основы спортивного туризма</b>					
1.1.	История развития туризма.	1	1	-	Беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Беседа
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3	Беседа, наблюдение
1.4.	Питание в туристском походе.	4	1	3	Беседа
1.5.	Туристские должности в группе	4	1	3	Обсуждение
1.6.	Техника безопасности в походе	1	1	-	Беседа
<b>II. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3	Беседа, обсуждение
2.2.	Условные знаки	4	1	3	Сам. работа
2.3.	Способы ориентирования	4	1	3	Соревнование
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Соревнование
2.5.	Измерение расстояний	4	1	3	Сам. работа
2.6.	Действия в случае потери ориентировки.	4	1	3	Беседа
<b>III. Основы пожарно-прикладного спорта</b>					
3.1.	Понятия об основных причинах пожара	1	1	-	Беседа
3.2.	Способы тушения загорания	4	1	3	Сам. работа
3.3.	Первая доврачебная помощь при пожаре	4	1	3	Беседа, обсужд.
3.4.	Соревновательная деятельность	5	1	4	Соревнование
<b>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1	-	Беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка.	1	1	-	Беседа
4.3.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	18	2	16	Беседа, соревнование
4.4.	Транспортировка пострадавшего.	4	1	3	Игра
<b>V. Физическая подготовка</b>					
5.1.	Общая физическая подготовка	14	1	13	Обсуждение
5.2.	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Обсуждение

<b>VI. Основы технической подготовки</b>					
6.1.	Изучение основных туристских узлов.	4	1	3	Беседа, сам. работа
6.2.	Специальное снаряжение для спортивного туризма.	4	1	3	Беседа, обсуждение
6.3.	Основы спортивного туризма на пешеходных дистанциях	22	1	21	Соревнование, беседа
<b>VII. Краеведение</b>					
7.1.	Родной край, его природные особенности	1	1	-	Беседа
7.2.	Туристические возможности родного края.	1	1	-	Беседа
8	Заключительное занятие	2	1	1	Беседа
	Итого:	144	30	114	

## Содержание учебного плана.

### 1. Вводное занятие.

#### Теория.

Знакомство с учащимися группы. Обсуждение плана работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.

#### Практическая работа.

Проведение игр.

### I. Основы спортивного туризма

#### 1.1. История развития туризма

##### Теория.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.



Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

## **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

### Теория.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок.

### Практическая работа.

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

## **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

### Теория.

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

### Практическая работа.

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

#### **1.4. Питание в туристском походе.**

##### Теория.

Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в водном путешествии.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

##### Практическая работа.

Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **1.5. Туристские должности в группе.**

##### Теория.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник(штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

##### Практическая работа.

Выполнение обязанностей по должностям в походе.

#### **1.6. Техника безопасности в походе.**

Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе - основа безопасности.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Характерные аварийные случаи в водном путешествии. Правила поведения в байдарке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

## **II. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

#### Теория.

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### Практическая работа

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

### **2.2. Условные знаки**

#### Теория.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### Практическая работа.

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

### **2.3. Способы ориентирования.**

#### Теория.

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

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

#### Практическая работа.

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

### **2.4. Компас. Работа с компасом**

#### Теория.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

#### Практическая работа.

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

### **2.5. Измерение расстояний**

#### Теория.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на воде. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### Практическая работа.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **2.6. Действия в случае потери ориентировки.**

### Теория.

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

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

### Практическая работа.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **III. Основы пожарно-прикладного спорта.**

### **3.1. Понятие об основных причинах пожаров.**

#### Теория.

Основы профилактики пожаров; предупреждение травматизма и несчастных случаев. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ гибели людей при пожарах.

### **3.2. Способы тушения загораний.**

#### Теория.

Эвакуация из пожарной зоны. Понятие о правилах действий в случае возникновения пожара.

Устройство систем: водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения; назначение, устройство систем оповещения и управления эвакуацией. Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

#### Практическая работа.

Проведение тренировки по эвакуации при пожаре.

### **3.3. Первая доврачебная помощь при пожаре**

### Теория.

Анатомия и физиология человека. Органы дыхания, значение их для деятельности организма. Сердечно-сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Средства для перевязки ран. Отравления продуктами горения, первая помощь.

### Практическая работа.

Оказание первой помощи условно получившим ожоги. Перевязка ран.

## **3.4. Соревновательная деятельность.**

### Теория.

Формирование знаний о назначении и работе пожарно-технического вооружения; формирование волевых и морально-психологических качеств; приобретение навыков слаженной работы в составе группы.

Индивидуальное и групповое обучение. Основа профессиональной подготовки. Физическая подготовка учащихся. Нормы Спортивные игры и требования спортивной классификации. Правила проведения соревнований по видам пожарно-прикладного спорта (общие положения, старт, бег по дистанции, финиш).

### Практическая работа.

Боевое развертывание пожарного звена. Боевое развертывание звена ГЗДС.

## **IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

#### Теория.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

#### Теория.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

#### Теория.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### Практическая работа.

Способы обеззараживания питьевой воды. Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

### **4.4. Транспортировка пострадавшего**

#### Теория.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы мобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **У. Физическая подготовка**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

#### Теория.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### Практическая работа.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

#### Теория.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### Практическая работа.

Динамометрия. Тренировочные упражнения по замеру роста, веса, ЧСС под нагрузкой. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на



растягивание и расслабление мышц.

## **VI. Основы технической подготовки**

### **6. 1. Изучение основных туристских узлов**

#### Теория.

Классификация туристских узлов по назначению. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый». Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник». Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь».

Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя».

Способы вязания узлов: «прямой», «ткацкий», «встречный»; «брамшкотовый»; «простой проводник», «восьмерка», «двойной проводник»; «удавка», «булинь», «стремя».

Дополнительные узлы, назначение, способы вязания узлов: «пустышка» (можно использовать при завязывании узлов «булинь» и «двойной проводник»), а также как самостоятельный узел (например, при затягивании верха рюкзака), «карабинная удавка» (применяется для привязывания веревки к опоре).

#### Практическая работа.

Отработка техники вязания узлов.

### **6. 2. Специальное снаряжение для спортивного туризма.**

#### Теория.

Веревки (альпийская, статическая, динамическая. Репшнур (вспомогательная веревка). Каска, ее применение. Индивидуальная страховочная система (ИСС). Страховочные устройства. Карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих. Рюкзак. Укладка рюкзака.

#### Практическая работа.

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Отработка приемов применения снаряжения при страховке и само страховки.

Укладка рюкзака.

### **6. 3. Основы спортивного туризма на пешеходных дистанциях.**

#### Теория.

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

Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении

на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи.

Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практическая работа.

Отработка техники безопасного движения и преодоления препятствий.

## **УШ. Краеведение.**

### **7.1. Родной край, его природные особенности**

Теория.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### **7.2. Туристские возможности родного края**

Теория

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

## **8. Заключительное занятие.**

Подведение итогов. Беседа «Что узнали нового и чему научились за учебный год?». Спортивные результаты и достижения за прошедший учебный год. Планы на летние каникулы.

Практическая работа.

Проведение спортивных игр.

## **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании учебного года предполагаются следующие результаты.

*Предметные результаты:*

Должен знать:

- требования техники безопасности;

- технику замеров индивидуальных показателей физического развития;
- алгоритм планирования занятий с физическими упражнениями, режима дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- правила техники выполнения двигательных действий;
- правила организации и проведения игр, соревнований;
- правила использования оборудования, инвентаря, спецснаряжения.

Должен уметь:

- соблюдать требования техники безопасности;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела);
- планировать занятия, режим дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организовать со сверстниками проведение подвижных игр и элементов соревнований, осуществляя их объективное судейство;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- объяснять в доступной форме правила техники выполнения двигательных действий, проанализировать ошибки и их исправлять;
- выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия разными учащимися;
- использовать по назначению оборудование, инвентарь.

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные результаты:*

- давать характеристику явлениям действия и поступков, объективно их оценить на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организацию отдыха в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- использовать бережно оборудование, инвентарь.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график составляется на каждый учебный год и является составной частью программы (Приложение 1).

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- техническое устройство для подъема «жумар»;
- техническое устройство для спуска «инвар»;
- карабин;
- страховочное устройство «гри-гри».

Специальное снаряжение:

- тренажер (скалодром);
- зацепы разного цвета с болтами;
- веревки (динамическая);
- карабины;
- страховочное устройство «гри-гри» и «восьмерка»;
- крючья;
- оттяжки.

**Информационное обеспечение:** видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках;

#### **Кадровое обеспечение.**

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, имеющими педагогическое образование и имеющими опыт работы в данном направлении.

### 2.3. Формы аттестации.

Сроки	Цели и задачи	Содержание	Форма
Начало обучения	Определение перспектив развития	Определение возможностей юных туристов	тест
В течение обучения	Проверка теоретических знаний, технических умений и навыков	История пешеходного и спортивного туризма, техника безопасности, снаряжение.	Тест/соревнования
По окончании обучения	Проверка технических умений и навыков	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в походно-полевых условиях	Зачетный поход/соревнования

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

1. Журнал учёта работы педагога дополнительного образования в объединении.
2. Контрольное занятие.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

видеоролики и фотопрезентации, письменные отчеты.

### 2.4. Оценочные материалы

По окончании программы учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и владеть туристско-техническими элементами, знать способы страховки и само страховки.

### 2.5. Методические материалы

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к пройденным темам, учащиеся глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Типы

занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольные занятия, тестирование. Основное время занятия занимает выполнение практической работы.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, в спортивном зале. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра.

Одним из важных элементов обучения являются игры и упражнения, которые позволяют эффективно и достаточно оперативно решать разнообразные задачи, связанные с развитием определенных умений и навыков, с самореализацией и самопознанием учащихся, а также развитие доверия друг к другу и слаженной работе в команде. Это своеобразный тренинг (активное обучение посредством приобретения жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии).

В течении всего учебного плана игры и занятия должны подбираться для разных стадий развития межличностного и группового общения, становления и работы.

На стадии формирования учащиеся группы знакомятся, изучают личностные особенности друг друга и особенности внутригруппового взаимодействия (какие правила, нормы поведения здесь приняты)

Игры на знакомство позволяют «раскачать» группу, вовлечь в новые, несколько необычные размышления о себе и о том, как его товарищи воспринимают друг друга. Кроме того, игры на знакомство способствуют снятию тревожности (Приложение 2).

№	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы проведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка.	<b>Формы организации занимающихся:</b> групповая, подгрупповая. <b>Формы проведения занятий:</b> беседа, инструктаж, тренинги	<b>Приёмы:</b> лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. <b>Методы обучения:</b> словесные (рассказ, объяснение, беседа, ); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы) <b>Методы воспитания:</b> убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация	1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978. 2. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов М. "ФиС", 1970. 3. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 4. Александров В. Г. "Спортивный туризм". М. Профиздат, 1987. 5. Инструкции по технике безопасности.	Устный зачет, беседа, обсуждение, игра	Видеопроектор, ноутбук, личное снаряжение, специальное групповое снаряжение
2	Практическая подготовка.	<b>Формы организации занимающихся:</b> групповая, подгрупповая, индивидуальная. <b>Формы проведения занятий:</b> практическая работа, соревнование, поход	<b>Приёмы:</b> ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. <b>Методы обучения:</b> работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма <b>Методы воспитания:</b> убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация	1. Колесников А.А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат, 1968. 2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987. 3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного туризма.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.	Устный зачет, деловая игра, выполнение контрольных нормативов, самостоятельная работа, соревнование	Скалодром, зацепы, веревки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства.

Работа педагога проводится с использованием следующих педагогических технологий: технология группового обучения, технологии игровой деятельности, технологии развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

1. Приветствие, повторение пройденного материала. Проверка теоретического домашнего задания.
2. Разминка, подготовка к физическим нагрузкам.
2. Повторение правил по ТБ. Краткий обзор занятия.
3. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию, теоретический курс.
4. Предлагаемый образовательный материал или информация, изложенный с помощью наглядных пособий и материалов, практикум.
5. Занятия по физической подготовке, повторение теории занятия.
6. Закрепление практического материала, специальная физическая подготовка.
7. Заминка, контрольный опрос, рефлексия

Для проведения занятий используется следующий дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия.

Учебный материал: специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи), интернет.



## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога.

1. Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 1985
2. Бардин К.В. Азбука туризма, М., 1981
3. Веретенников В.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив, М., 1990
4. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды, М., 1990
6. В помощь туристскому организатору (серия рекомендаций ЦДЮТур РФ)
7. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М., 1987
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, М., 1995
10. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы, М., 1981
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы, М., 1989
12. Питание в туристском путешествии, М., 1986
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов, М., 1987
14. Самодеятельное туристское снаряжение (сост. Лукоянов П.И.), М., 1987
15. Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе, М., 1986
16. Строев К.Ф. Краеведение, М., 1977
17. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, М., 1983
18. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов, М., 1984
19. Энциклопедия туриста, М., 1993

### Литература для учащихся и их родителей.

1. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
2. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
3. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
4. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

7. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
8. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
9. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
12. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
13. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программе «Первопроходец»

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЭЦ «Островок»  
\_\_\_\_\_ Минаева Е. В.  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Календарный учебный график  
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Первопроходец»  
(«стартовый» уровень)

Год обучения:

Группа:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			Беседа, практ. работа	2	Знакомство с учащимися группы. Обсуждение плана работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.	Спортзал	Беседа, тестирование, игры
2				Беседа, практ. работа	2	Личное снаряжение	Спортзал	Беседа
3				Беседа, практ. работа	2	Виды дисциплин. Классы дистанций	Лесопарк	Наблюдение
4				Практ. работа	2	Технические приемы (ТП) на личной дистанции	Лесопарк	Наблюдение
5				Беседа, практ. работа	2	ТБ в походах, слетах, соревнованиях .	Спортзал	Беседа, соревнование
6				Практ. работа	2	Понятие о топографической и спортивной карте ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Наблюдение

7				Практ. работа	2	Способы ориентирования на местности	Лесопарк	Наблюдение
8				Беседа, практ. работа	2	Компас. Работа с компасом. «Бег в мешок»	Спортзал	Соревнование
9				Практ. работа	2	Компас. Работа с компасом. «Упреждение»	Лесопарк	Наблюдение
10	10			Беседа, практ. работа	2	Измерение расстояний и построение углов (направлений) на карте	Спортзал	Самостоят. работа
11				Беседа, практ. работа	2	Действия в случае потери ориентировки	Спортзал	Беседа
12				Беседа, практ. работа	2	Т.Б. Пожарный спорт, «Школа безопасности» ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение
13				Беседа, практ. работа	2	Личное и групповое снаряжение при поисково-спасательных работах (ПСР) в техногенных условиях	Спортзал	Беседа, обсуждение
14				Беседа, практ. работа	2	Деблокирование пострадавшего.	Спортзал	Самостоят. работа
15				Беседа, практ. работа	2	Газодымозащитная служба. Пожарная дружина ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение
16				Беседа, практ. работа	2	Управление судном, метание спасконца Александра и спасательного круга ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение
17				Беседа, практ. работа	2	Первая доврачебная помощь	Спортзал	Беседа
18				Практ. работа	2	Подача аварийных сигналов. Работа с поисковой системой PIPS ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Самостоят. работа
19	11			Беседа, практ.	2	Личная гигиена. Самопомощь	Спортзал	Беседа

				работа				
20				Практ. работа	2	Боевое развертывание пожарного расчета ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Наблюдение
21				Беседа, практ. работа	2	Медикаменты. Состав аптечки	Спортзал	Беседа
22				Беседа, практ. работа	2	Компас. Работа с компасом. «Упреждение»	Спортзал	Соревнование
23				Беседа, практ. работа	2	Транспортировка условно легко – пострадавшего. Этап «Навесная переправа»	Спортзал	Игра
24				Беседа, практ. работа	2	Транспортировка условно тяжело – пострадавшего. Этап «Подъем по склону» ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Игра
25				Беседа, практ. работа	2	Компас. Работа с компасом. Азимутальный ход «Упреждение»	Спортзал	Соревнование
26				Беседа, практ. работа	2	Изучение основных узлов	Спортзал	Беседа
27				Беседа, практ. работа	2	Изучение основных узлов ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение
28	12			Беседа, практ. работа	2	Правила организации страховки, самостраховки	Спортзал	Беседа, обсуждение
29				Беседа, практ. работа	2	Способы преодоления различных препятствий	Спортзал	Беседа, обсуждение
30				Беседа, практ. работа	2	Промежуточный контроль	Спортзал	Тестирование, соревнование
31				Беседа, практ. работа	2	Освоение различных приёмов преодоления препятствий с организацией перил	Спортзал	Беседа, обсуждение
32				Практ. работа	2	Спуск – подъём по склону с организацией	Лесопарк	Наблюдение

						перил		
33				Беседа, практ. работа	2	Спуск – подъём по склону с организацией перил «группа» ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение
34				Беседа, практ. работа	2	Траверс склона с организацией перил «группа»	Спортзал	Беседа, обсуждение
35				Беседа, практ. работа	2	Навесная переправа с организацией перил «группа»	Спортзал	Соревнование
36	01			Беседа, практ. работа	2	Переправа по бревну с организацией перил «связки»	Спортзал	Беседа, обсуждение
37				Практ. работа	2	Переправа по бревну с организацией перил «группа»	Лесопарк	Наблюдение
38				Беседа, практ. работа	2	Боевое развертывание пожарного расчета	Спортзал	Тестирование
39				Беседа, практ. работа	2	Личное и групповое снаряжение при поисково-спасательных работах (ПСР) на акватории	Спортзал	Беседа, обсуждение, тестирование
40				Беседа, практ. работа	2	Газодымозащитная служба. Пожарная дружина ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение, тестирование
41	02			Беседа, практ. работа	2	Деблокирование пострадавшего.	Спортзал	Беседа
42				Практ. работа	2	Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Наблюдение
43				Беседа, практ. работа	2	Транспортировка условно тяжело – пострадавшего. Этап «Подъем по склону» ОФП, К/П, СФП	Спортзал	Беседа, обсуждение, тестирование
44				Беседа, практ. работа	2	Способы преодоления различных препятствий	Спортзал	Беседа, обсуждение
45				Беседа,	2	Освоение	Спортзал	Соревнование

				практ. работа		различных приёмов преодоления препятствий ОФП, К/П, СФП		
46				Беседа, практ. работа	2	Освоение различных приёмов преодоления препятствий с организацией перил.	Спортзал	Обсуждение
47				Беседа, практ. работа	2	Освоение различных приёмов преодоления препятствий с организацией перил.	Лесопарк	Беседа, обсуждение
48				Беседа, практ. работа	2	Спуск – подъём по склону. ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Беседа, обсуждение, наблюдение
49				Беседа, практ. работа	2	Спуск – подъём по склону с организацией перил.	Лесопарк	Беседа, обсуждение, наблюдение
50	03			Беседа, практ. работа	2	Спуск – подъём по склону с организацией перил «связки»	Лесопарк	Беседа, обсуждение, наблюдение
51				Беседа, практ. работа	2	Спуск – подъём по склону с организацией перил «группа» ОФП, К/П, СФП	Лесопарк	Беседа, обсуждение, наблюдение
52				Беседа, практ. работа	2	Траверс склона по перилам	Лесопарк	Наблюдение
53				Беседа, практ. работа	2	Траверс склона с организацией перил	Лесопарк	Беседа, обсуждение, наблюдение
54				Практ. работа	2	Траверс склона с организацией перил «связки». ОФП, К/П, СФП	Городской пруд	Беседа, обсуждение, наблюдение
55				Беседа, практ. работа	2	Траверс склона с организацией перил «группа»	Лесопарк	Наблюдение
56				Практ. работа	2	Навесная переправа	Лесопарк	Наблюдение
57				Практ. работа	2	Навесная переправа с организацией перил «связки»	Городской пруд	Беседа, обсуждение, наблюдение

						ОФП, К/П, СФП		
58	04			Беседа, практ. работа	2	Навесная переправа с организацией перил «связки» ОФП, К/П, СФП	Городской пруд	Беседа, обсуждение, наблюдение
59				Беседа	2	Переправа по бревну	Лесопарк	Обсуждение, наблюдение
60				Беседа, практ. работа	2	Переправа по бревну с организацией перил «связки»	Лесопарк	Обсуждение, наблюдение
61				Беседа, практ. работа	2	Переправа по бревну с организацией перил «группа»	Лесопарк	Обсуждение, наблюдение
62				Беседа, практ. работа	2	Переправа по бревну с организацией перил «группа»	Лесопарк	Наблюдение
63				Беседа, практ. работа	2	Основы спортивного туризма на пешеходных дистанциях	Городской пруд	Соревнования
64				Беседа, практ. работа	2	Спецснаряжения для спортивного туризма	Спортзал	Беседа, обсуждение
65				Беседа, практ. работа	2	Общая и спецподготовка туриста	Лесопарк	Беседа, обсуждение
66	05			Беседа	2	Тактика водного похода	Спортзал	Беседа, обсуждение
67				Беседа	2	Тактика водного похода	Городской пруд	Беседа, обсуждение
68				Беседа	2	Техническая подготовка туриста-водника	Городской пруд	Беседа, обсуждение
69				Соревнование	2	Итоговый контроль	Спортзал	Зачетный поход
70				Беседа, практ. работа	2	Специальная подготовка Лоция рек, динамика речного потока	Городской пруд	Беседа, обсуждение
71				Беседа, практ. работа	2	Техническая подготовка туриста-водника	Городской пруд	Беседа, обсуждение
72				Беседа, практ. работа	2	Заключительное занятие	Спортзал	Беседа



### **Игры и упражнения.**

**ОБЩНОСТЬ ЧЕРТ.** Упражнение начинается с работы в парах. Два партнера должны выявить три общих для них занятия или пристрастия. Например, они оба могут любить собак или увлекаться компьютерными играми. Найдя совместно три общие свойства, эти два партнера поднимают руки и находят еще одну пару, объединяются с ней, и теперь уже четыре человека должны найти два объединяющих момента. После того, как эта четверка выяснит, что их сближает, они объединяются с другими четверками, образуя группу из 8 человек. Цель восьмерки – определить один объединяющий их интерес, занятие, вид деятельности.

**ПОЗВОЛЬ МНЕ ПРЕДСТАВИТЬ ТЕБЯ.** учащиеся разбиваются по парам и проводят краткие интервью друг с другом (имя, увлечения, занимательные и веселые факты из жизни и т.д.), после чего все садятся в круг и по очереди представляют остальным своих напарников.

Следующая стадия, стадия **КОНФЛИКТА**, к которой переходит группа в своем развитии, характеризуется проявлением резких негативных эмоций. Начинается процесс «борьбы за власть»: выделяются лидеры, активные, пассивные ребята и т.д.

**УСТАНОВКА ПАЛАТКИ ВСЛЕПУЮ.** Всем членам группы, кроме одного, завязывают глаза. Тот единственный учащийся, у которого не завязаны глаза, не должен говорить и дотрагиваться до других. Остальные могут разговаривать и трогать друг друга. Задача Группы – поставить палатку.

Стадия **НОРМАЛИЗАЦИИ** и **ВЫПОЛНЕНИЯ** наступает после грамотного выхода из стадии конфликта. Группа существенно продвигается вперед в достижении поставленной перед ней цели: учащиеся прорабатывают и анализируют внутригрупповые проблемы и продуктивность работы резко идет вверх. Появляются действительные навыки командной работы, скоординированность и четкость действий, разногласия во взглядах уступают место конструктивным решениям.

**ЛАБИРИНТ.** На земле чертится «лабиринт» в виде буквы «П», по ширине он должен вмещать одну ступню человека. Одному учащемуся завязывают глаза, и он становится в начало «лабиринта». Задача остальных – провести его по «лабиринту», говоря по одному слову, дотрагиваться до участника нельзя. Если тот, кто идет по «лабиринту», заступает за его границы или кто-то говорит больше одного слова, то все начинают заново.

ВЕРЕВКА. На полу растянута веревка. Задача Группы – перейти от одного конца веревки к другому, перепрыгивая через нее, но так, чтобы подряд стоящие участники были по разные стороны веревки.

### *Игры на групповое сближение.*

ВСТАТЬ ВСЕЙ ГРУППОЙ. Участники садятся по кругу, вытянув ноги к центру. Все Участники должны найти способ встать одновременно так, чтобы никто не упал.

### *Игры и упражнения для личностного развития.*

ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ. Каждый описывает свои «взлеты» и «падения» текущей тренировки. Это упражнения учит подростков делиться тем, что для них важно в рамках программы.

### *Бодрящие игры.*

КУЧА. Один из Участников водит. Когда он (она) салит кого-либо, оба берутся за руки и должны вместе бегать и салить других Участников. Это продолжается до тех пор, пока почти вся Группа не объединяется в одну большую кучу Участников против нескольких оставшихся одиночек. Последний свободный Участник водит в следующей игре.

Особое место в подготовке занимает комплекс упражнений под названием **Веревочный Курс**.

Он представляет собой серию специально разработанных упражнений, основная цель которых - создание команды из разрозненной группы людей

На занятиях ребята учатся навыкам создания команды, получают возможность реализовать свой внутренний потенциал, что в обычной жизни часто не удается в силу условий, в которых живет подросток: социальных, семейных и проч. Тренинг существенно отличается от стандартного обучения, поскольку в процессе тренинга задачи и ставятся, и решаются.

Каждое задание направлено на то, чтобы учащиеся научились координировать свои действия, договариваться, распределять роли и самое главное – понимать друг друга

Все упражнения представляют собой несложные задачи, которые можно выполнить только всей командой при условии, что каждый из ребят работает с полной отдачей. Группа совместными усилиями вырабатывает тактику и стратегию решения задачи с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Каждое задание направлено на то, чтобы члены Группы научились координировать свои действия, договариваться, распределять роли и самое главное – понимать друг друга

Все упражнения представляют собой несложные задачи, которые можно выполнить только всей командой при условии, что каждый Участник работает с

полной отдачей. Группа совместными усилиями вырабатывает тактику и стратегию решения задачи с учетом индивидуальных особенностей каждого Участника.

БОЛОТО. Группе предлагается преодолеть препятствие – воображаемое болото длиной примерно 5м при помощи 3-х досок (границы болота необходимо обозначить палками или веревками). Задача членов Группы – всем вместе перебраться с одного берега «болота» на другой, поддерживая друг друга. Обязательным условием является то, что каждая доска не должна оставаться без прикосновения к ней всех членов команды. Если Участник не касается одной из досок, то упражнение начинается сначала.

ВЕДРА. Между 4-мя деревьями на уровне груди натянута веревка, образующая квадрат. Внутри квадрата, в углу, стоит ведро с шишками; в центре квадрата находится пустое ведро. К ведру с шишками привязано 5 веревок: 4 из них - к верхнему ободу ведра, а одна – ко дну. Каждую веревку держат по два человека одной рукой, стоя за границей квадрата. Задача Группы - пересыпать шишки из полного ведра в пустое. Из всей Группы выбирается один Участник, который имеет право, наблюдая за ситуацией, подсказывать остальным ход действий и смотреть за правильным выполнением задания. Упражнение выполняется в полной тишине, с закрытыми глазами. Участники не должны касаться натянутой веревки – границ квадрата.

РОМБ. Между двумя деревьями подвешиваются бревна, соединенные между собой в виде ромба, большая диагональ которого идет от дерева к дереву. Стороны ромба между собой соединяют планки таким образом, что по плоскости, образованной ромбом, может ползти человек. Ромб с одной стороны достаточно натянут, с другой стороны, остается подвижным, «играет». Если человек, ползущий по ромбу, смещает свой центр тяжести относительно большей диагонали ромба, то он тотчас опрокидывается. Задание состоит в том, что Участник должен проползти ромб от начала до конца, не перевернувшись и не упав. При выполнении упражнения необходима страховка Участника с двух сторон ромба, которая осуществляется свободными членами Группы. Задание считается выполненным, если каждый из желающих Участников пройдет его.

МАЯТНИК. Между двумя деревьями натянута веревка. Задание состоит в том, чтобы пройти по веревке боком от дерева до дерева. Для того, чтобы успешно балансировать, Участник держит в руках конец второй, прикрепленной к земле, веревки. Ведущий следит за соблюдением правил безопасности: Участник, идущий по веревке, должен двигаться, передвигая ноги параллельно друг другу, а не переступая. Страховка обеспечивается спереди и сзади идущего. Задание считается выполненным, если каждый из желающих членов Группы пройдет его.