УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор
МАУДО ДЮЦ «Восхождение»
г. Хабаровска
_____ Зыкова Е.Н.
от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ И СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 3 года
Уровень освоения: базовый

Автор – составитель программы:
Хабло Галина Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности и спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, направление – *спортивный туризм и поведение в экстремальных ситуациях, уровень освоения программы – базовый.*

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”».

6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено

приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).

7. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. № 3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа “Город Хабаровск”».

8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр “Восхождение”» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы состоит в том, что занятия представляют собой эффективное средство повышения у учащихся физических, умственных и познавательных способностей, готовит их к жизни и поведению в чрезвычайных ситуациях. Туристские походы очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины, решение вопросов, относящихся к области безопасности жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в обучении учащихся правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях, а также развитии навыков коммуникабельности, взаимовыручки, самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях.

Образовательная программа «Школа безопасности и спортивный туризм» предусматривает углубление знаний, полученных на стартовом уровне, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма. Учащиеся приобретают опыт прохождения туристских маршрутов разной сложности, проверяют свои возможности жить на природе и в гармонии с природой и, главным образом, овладевают навыками выживания в сложных условиях (климатических, погодных, бытовых и др.).

Содержание программы ориентировано на профильное самоопределение учащихся, на выстраивание индивидуальной траектории личностного развития.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в программу включены различные виды спортивного туризма (пеший, спортивный) и современных экстремальных видов спорта (скалолазание, спортивное ориентирование). Работа над такими видами спортивного туризма и экстремальных видов спорта позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом такие качества, как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус учащихся. В условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф, необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности.

Содержание блоков включает темы из типовых программ, утвержденных Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей, разработанных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения министерства обороны Российской Федерации: «Юные туристы – спасатели», Дрогов И.А., 2004г.; «Школа безопасности», Маслов А.Г., 2007 г.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (12 - 16 лет).

Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокий уровень активности, повышенная работоспособность, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, создание ситуации игры.

Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся, успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Юные туристы-многоборцы» базового уровня, а также иных учащихся, успешно прошедших входную диагностику, и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Срок реализации, режим занятий и объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9	43	387
2 год обучения	3 часа	3	9	43	387
3 год обучения	3 часа	3	9	43	387
итого					1161

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);

- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы). Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний) – индивидуальная (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей). Наполняемость групп 13-15 человек.

Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие способностей учащихся, необходимых для спортивного туризма и адаптации в экстремальных ситуациях различного характера.

Задачи:

Предметные:

Овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;

Обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма.

Личностные:

Осознание учащимися собственной ответственности за свое здоровье;

Стремление к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам общественной безопасности;

Развивать общие физические данные учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Туристская подготовка (пешеходный туризм)**				
1.1.	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение	6		6	Зачёт
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	Тестирование
1.3.	Питание в туристском походе	6	2	4	Тестирование
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12	Решение ситуационных задач
1.5.	Подведение итогов похода	4		4	Тестирование
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	22	2	20	Решение ситуационных задач, контрольная работа, зачёт, наблюдение
1.7.	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	46	2	44	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
1.8.	Соревнования по туризму	32	2	30	Контрольные задания, тестирование
2.	**Топография и ориентирование**				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	12	3	9	Тестирование, контрольная работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
2.3.	Соревнования по ориентированию	38	2	36	Протоколы
3.	**Краеведение**				
3.1.	Туристские возможности Хабаровского края	4	1	3	Тестирование
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5	Наблюдение
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6		6	Контрольные задания, зачёт

3.4.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	6		6	Наблюдение
4.	**Основы доврачебной помощи**				
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	4	2	2	Тестирование
4.2.	Медицинские манипуляции	2	2		Решение ситуационных задач, тестирование
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	4	2	2	Решение ситуационных задач
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	2	2		Тестирование
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Тестирование, зачёт
5.2.	Общая физическая подготовка	38	2	36	Протоколы соревнований
5.3.	Специальная физическая подготовка	39	2	37	Протоколы соревнований
6.	**Специальная подготовка**				
6.1.	Город как источник опасности	8	2	6	Наблюдения, тестирование
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	12	2	10	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	22	2	20	Наблюдение, тестирование
6.4.	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	6	2	4	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
6.6.	Проблемы экологической безопасности	4	2	2	Контрольная работа
6.7.	Работа в индивидуальных средствах защиты	10	2	8	Контрольная работа
ИТОГО:		387	53	334	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение в образовательный курс. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практика. Планирование работы объединения. Соблюдение техники безопасности на занятиях**.** Усовершенствование туристского снаряжения

применительно к условиям проведения зачётного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. **Теория.** Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практика. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

Теория. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика. Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практика. Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная).

Теория. Условия прохождения дистанций **(**порядок, параметры, оборудование этапов). Регламент «дистанции –пешеходные».

Практика. Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств. Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.

Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.8. Соревнования по туризму.

Теория. Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка её на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Участие в соревнованиях**.** Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Теория. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

2.3. Соревнования по ориентированию.

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности Хабаровского края.

Теория. Общегеографическая характеристика Хабаровского края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История г. Хабаровска. Наиболее интересные места Хабаровского края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение и порядок посещения. Литература о Хабаровском крае.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Хабаровскому краю. Встречи с представителями науки,

культуры, промышленности, сельского хозяйства г. Хабаровска. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры.

Практика. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.).

3.3. Обработка краеведческих наблюдений.

Практика. Паспорт краеведческого (экскурсионного, природного) объекта, правила его заполнения. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Составление экскурсионного маршрута. Описание краеведческого памятника.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Основы доврачебной помощи

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи.

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

Практика. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

4.2. Медицинские манипуляции.

Теория. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме по лестнице, по крутому

склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ.

Практика. Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Теория. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практика. Осмотр и оценка состояния пострадавшего. Выполнение алгоритма действий.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи .

Теория. Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшное полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распоз-

навания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия на анатомических атласах, манекенах.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. 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.

Практика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Город как источник опасности.

Теория. Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) — зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Что делать, если звучит сигнал об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

Практика. Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.

Теория. Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнём в лесу.

Практика. Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера .

Теория. Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для Дальнего Востока, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении.

Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно-опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практика. Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

6.4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.

Теория. Современный транспорт источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлёте и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолёта, а также при захвате самолёта террористами.

Практика. Отработка мероприятий по защите в наземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Теория. Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случае приставания на улице, общественном транспорте.

Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и её виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Практика. Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности.

Теория. Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость. Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практика. Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

6.7.Работа в индивидуальных средствах защиты.
Теория. Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Практика. Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты.

Средства защиты. Каски, их классификация, назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

Учебный план 2-го года обучения

№	Раздел, темы	Количество	Формы аттестации

п/п		часов			(контроля)
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Туристская подготовка (пешеходный туризм)**				
1.1.	Введение в образовательный курс. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Личное и групповое снаряжение	6		6	Зачёт
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5	Тестирование, контрольная работа
1.3.	Питание в туристском походе	6	1	5	Тестирование, зачёт
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18		18	Решение ситуационных задач, зачёт
1.5.	Подведение итогов похода	4		4	Тестирование
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	63	1	62	Решение ситуационных задач, контрольная работа, зачёт
1.7.	Особенности видов туризма	2	2		Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
1.8.	Соревнования по туризму	42		42	Контрольные задания, тестирование
1.9.	Учебные походы	54		54	Наблюдение
2.	**Топография и ориентирование**				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	Тестирование, контрольная работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
2.3.	Соревнования по ориентированию	20	3	17	Зачёт
3.	**Краеведение**				
3.1.	Туристские возможности Хабаровского края	4	1	3	Контрольные задания, зачёт
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	4	1	3	Наблюдение
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	4		4	Наблюдение
3.4.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4		4	Наблюдение
4.	**Основы доврачебной помощи**				
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	4	1	3	Тестирование, зачёт
4.2.	Медицинские манипуляции	4	1	3	Решение ситуационных задач, тестирование
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния	2	1	1	Решение ситуационных

	пострадавшего				задач
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	4	2	2	Зачёт
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	1	7	Тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	40	1	39	Протоколы соревнований, наблюдений
5.3.	Специальная физическая подготовка	28	1	27	Протоколы соревнований, наблюдений
6.	**Специальная подготовка**				
6.1.	Город как источник опасности	4	2	2	Наблюдения, тестирование
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	10	2	8	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	8	1	7	Тестирование
6.4.	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	10		10	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	2		2	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.6.	Проблемы экологической безопасности	2		2	Тестирование
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2		Контрольная работа
ИТОГО:		**387**	**46**	**341**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение в образовательный курс. Соблюдение техники безопасности. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практика. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

Теория. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика. Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практика. Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.

Теория. Регламент дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция – пешеходная – связка» (для дистанций 2 класса).

Практика. Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождении и в связках: «Спуск по перилам», «Подъем по перилам», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс склона». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма.

Теория. Знакомство с разными видами туризма. **Практика.** Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму.

Теория. Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка её на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Участие в соревнованиях**.** Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

1.9. Учебные походы.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Теория. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

2.3. Соревнования по ориентированию.

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности Хабаровского края.

Теория. Общегеографическая характеристика Хабаровского края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История г. Хабаровска.

Наиболее интересные места Хабаровского края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение и порядок посещения. Литература о Хабаровском крае.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Хабаровскому краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства г. Хабаровска. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.).

Практика. Обработка краеведческих наблюдений. Паспорт краеведческого (экскурсионного, природного) объекта, правила его заполнения. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Составление экскурсионного маршрута. Описание краеведческого памятника.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Основы доврачебной помощи

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи.

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

Практика. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

4.2. Медицинские манипуляции.

Теория. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии. Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов.

Практика.

Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ. Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

Теория. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практика. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма всвете оказания доврачебной помощи.

Теория. Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры.

Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты).

Цель принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшное полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия на анатомических атласах, манекенах.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Требования к

физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. 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.

Практика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам

различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Город как источник опасности.

Теория. Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) — зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Что делать, если звучит сигнал об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

Практика. Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.

Теория. Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнём в лесу.

Практика. Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теория. Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для Дальнего Востока, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно-опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практика. Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

6.4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.

Теория. Современный транспорт источник повышенной опасности. Степеньриска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного

движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлёте и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолёта, а также при захвате самолёта террористами.

Практика. Отработка мероприятий по защите в наземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Теория. Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случае приставания на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и её виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Практика. Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности.

Теория. Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практика. Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности.

Теория. Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Практика. Практическое занятие.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Нормативные документы по туризму	2	2		
1.1.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	2	8	Зачёт
1.2.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	10	2	8	Тестирование, контрольная работа
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14	Тестирование, зачёт
1.4.	Питание в туристском походе	12	2	10	Решение ситуационных задач, зачёт
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий	62	2	60	Тестирование
1.6.	Соревнования по туризму	38	2	36	Решение ситуационных задач, контрольная работа, зачёт
1.7.	Подведение итогов похода	5	2	3	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
1.8.	***Топография и ориентирование***				
1.9.	Топографическая съёмка, корректировка карты	14		12	Контрольные задания, тестирование
2.	Соревнования по ориентированию	8		8	Решение ситуационныхзадач, контрольная работа, зачёт
2.1.	***Краеведение***				
2.2.	Изучение района путешествия	6	2	4	Тестирование, контрольная работа
2.3.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	18	2	16	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение

3.	***Основы доврачебной помощи***				
3.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	20	2	18	Контрольные задания, зачёт
3.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	18	2	16	Наблюдение
3.3.	***Общая и специальная физическая подготовка***				
3.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2		Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	46		46	Наблюдение
4.1.	Специальная физическая подготовка	46		46	Тестирование, зачёт
4.2.	***Специальная подготовка***				
4.3.	Природная среда и безопасность	6	2	4	Решение ситуационных задач, тестирование
4.4.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	4	2	2	Решение ситуационных задач
5.	Выживание в условиях автономного существования	6	2	4	Зачёт
5.1.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	20	2	18	Тестирование
5.2.	Работа со средствами связи и сигналы	16	3	13	Протоколы соревнований,
ИТОГО:		**387**	**53**	**334**	

Содержание учебного плана3 года обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму.

Теория: Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практика: Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4.Подготовка к походу, путешествию.

Практика: Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Питание в туристском походе.

Теория. Режим питания (организация завтрака сразу же после подъёма, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приёмах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

Практика. Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практика. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму.

Теория. Организация и судейство вида «Топографическая съёмка».Виды соревнований по топографической съёмке. Маршрутная и площадная глазомерная съёмка, способ проведения съёмки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения

ситуации, топографической грамотности. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.Зачёт результатов и подведение итогов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация обо всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, со-

блюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида .Организация и судейство конкурсов и незачётных видов. Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация - основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Практика. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Участие в подготовке полигона для съёмки. Участие в судействе соревнований по топографической съёмке.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Участие в организации и судействе конкурсной программы.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчёту о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчёта. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

1.8. Подведение итогов похода.

Теория. Анализ действий стажеров - руководителей групп по проведению учебных походов.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты.

Теория. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия.

Теория. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными

организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время похода. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

4. Основы доврачебной помощи

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Теория. Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Меры против обморожения и переохлаждения организма. Причины, симптомы и профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

Практика. Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших.

Теория. Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов.Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

Практика. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность.

Теория: Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко,

вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоёмы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнём. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

Практика. Применение на практике правил поведения, выработка навыков правильного поведения в различных ситуациях.

6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.

Теория. Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Практика. Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

6.3. Выживание в условиях автономного существования.

Теория. Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практика. Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного проведения спасательных работ.

Практика. Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС. Закрепление должностных обязанностей за

личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками. Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.

Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы.

Теория. Назначение связи. Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практика. Занятия на средствах связи.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты:

- учащиеся научатся обеспечивать личную и коллективную безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- будут иметь сформированную систему знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- смогут реализовать знания в области спасательной деятельности, туризма, краеведения в практической деятельности.

Личностные результаты:

- учащиеся будут понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- будет сформирована уверенность в собственных силах, чувство ответственности за свою деятельность и коллектив.

Метапредметные результаты:

- учащиеся будут осознанно и ответственно относиться в различных ситуациях;
- смогут ориентироваться в профессиональной ориентации в спасательном деле.

Количественные результаты1 год освоения программы является:

освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся;

участие не менее 50% учащихся в спортивных мероприятиях краевого, всероссийского уровней;

включение не менее 10% учащихся в число победителей и призёров краевых мероприятий.

Планируемые результаты 2 года обучения.

Предметные результаты:

- составить список и укомплектовать личное и групповое снаряжение для многодневного похода;

- принимать участие в районных, городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности».

Личностные результаты:

- выживать в экстремальных ситуациях;
- организовать судейство на этапе.

Метапредметные результаты:

- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- выбрать место для бивуака в различных метеоусловиях.

Количественные результаты 2 год освоения программы является:

освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 70 % учащихся;

3 юношеский разряд – 100%:

3 разряд по туризму – не менее 30%;

участие в походе выходного дня – 100%;

участие в многодневном походе – не менее 70%;

участие в городских, краевых соревнованиях не менее 60%, включение в число победителей и призёров не менее 20% учащихся.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты:

- произвести ремонт личного и группового снаряжения;
- организовать ночевку в различных природных и метеоусловиях;
- разрабатывать предварительные планы реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Личностные результаты:

- принимать решение в нестандартной ситуации;
- разрабатывать предварительные планы реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Метапредметные результаты:

- контролировать соблюдение техники безопасности участниками команды;
- соблюдать правила пожарной безопасности и правила движения группы на маршруте.

Количественные результаты 3 год освоения программы является:

освоение образовательной программы не менее 100 % учащихся;

1 – юношеский разряд по спортивному ориентированию – не менее 10%, 2-юношеский разряд – не менее 20%, 3 –юношеский разряд – 100%:

3 разряд по туризму – не менее 100%;

участие в походе выходного дня – 100%;

участие в многодневном походе – не менее 90%;

участие в городских, краевых соревнованиях не менее 90%, включение в число победителей и призёров не менее 30% учащихся.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Наименование	Количество
Специальное снаряжение и оборудование:	
Палатки на группу	12
Веревки, карабины, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила)	на группу
Макеты рельефа	3
Карты топографические учебные	комплект
Условные знаки спортивных карт	комплект
Учебный плакат «Туристские узлы»	2
Специальное оборудование к разделу «Спортивное ориентирование»:	
Карты спортивные	комплект
Контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры	комплект
Наглядные пособия для занятий спортивным ориентированием	5
Компас жидкостный для ориентирования (на группу)	12
Курвиметр	2
Секундомер	1
Специальное оборудование к разделу «Медицина»:	
Перевязочные средства	20
Кровоостанавливающие жгуты	10
Устройство – маска для искусственной вентиляции лёгких	1
Средства иммобилизации	комплект
Аптечка туристская	1
Специальное оборудование к разделу «Общая физическая подготовка»:	
Стена гимнастическая	1
Маты поролоновые в чехлах	3
Сетка волейбольная	1
Мяч волейбольный	1
Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой	1
Мяч баскетбольный	1
Мяч футбольный	1
Скакалки	12
Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палочки)	12
Технические средства обучения:	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран демонстрационный	1
Учебные видеофильмы	комплект
Фотокамера цифровая	1
Видеокамера	1
Дидактическое обеспечение реализации программы:	
- наглядные пособия: видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов); таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности,	

стенд с макетами узлов; фотоматериалы.	
- раздаточный материал для учащихся: бланки тестов и анкет; бланки диагностических и творческих заданий; готовые шаблоны и трафареты; карточки с заданиями по всем разделам программы; карточки с составляющими подготовки спасателя и перечня соответствующих умений	
Учебный класс	1
Спортивный зал	1
Полигон	1

2.2. Формы аттестации (контроля) (Приложение №2)

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь);

- итоговая аттестация (май).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки;

-тесты;

- рейтинговая таблица достижений учащегося;

- протоколы соревнований;

- портфолио.

2.3. Оценочные материалы (Приложение 2)

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения юными спасателями необходимых для данной профессии знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике. Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных на зачетах.В основу оценки теоретических знаний юных спасателей положена традиционная пятибалльная система.

Баллы	Критерии ответа
"5 баллов" ("отлично")	учащийся полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.
"4 балла" ("хорошо")	твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют

	требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом учащийся допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.
"3 балла" ("удовлетворительно")	учащийся знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет учебные задания с недочетами, с существенными ошибками.
"2 балла" ("неудовлетворительно")	учащийся слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Учащийся не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки.

1.Текущий контроль:

- оценочные материалы, контрольные тесты, контрольные задания по всем разделам программы.

№	Разделы программы	Номера заданий
Контрольные задания, упражнения, тесты по разделам программы – 2 уровень (базовый)		
1.	Топография	4, 5
2.	Условные знаки	2б, 3б, 4, 6, 7
3.	Рельеф	4, 5а, 5б, 5в, 5г, 5д, 6а, 10
4.	Точность измерения расстояния	1, 2, 3, 4, 5
5.	Определение и контроль направления движения	6а, 6б
6.	Контроль за уровнем развития внимания, памяти, мышления	1, 2
Контрольные задания, тесты по темам программы		
1.	Снаряжение	Тест
2.	Организация бивака	Тест
3.	Топография и ориентирование на местности	Тест
4.	Компас и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту.	Тест
5.	Кроссворд «Питание в туристском походе»	Контрольное задание
6.	Правила оказания первой помощи в туристском путешествии	Тест
7.	Транспортировка пострадавшего	Тест
8.	Кроссворд «Туристские узлы»	Контрольное задание
9.	Организация страховки участников при выполнении технических приёмов	Тест
10.	Особенности лыжного туризма	Контрольные вопросы
11.	Медицинская подготовка	Тест
12.	Подготовка к походу	Тест
13.	Правила поведения в походе	Тест
14.	Безопасность в природных условиях	Контрольная работа
15.	Чрезвычайные ситуации в природе	Тест, контрольная работа
16.	Безопасностьна воде	Тест
17.	Безопасность у костра	Тест
18.	Лекарственные и ядовитые растения	Тест
19.	Первая медицинская помощь	Тест, контрольная работа

20.	Оружие массового поражения	Тест
21.	Выживание человека в автономных условиях	Тест
22.	Аварийно-спасательные работы. Специальный инвентарь. Средства индивидуальной защиты	Тест
23.	Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности	Контрольные тесты-упражнения
24.	Определение уровня развития физических способностей учащихся	Контрольные тесты-упражнения
25.	Определение уровня развития гибкости	Контрольные тесты-упражнения
26.	Определение уровня координационных способностей	Контрольные тесты-упражнения
27.	Дидактические игры на занятиях «Туристская игротека»	Дидактические игры

2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся:

- тесты промежуточной и итоговой аттестации (контрольные тесты 2 уровня);
- тесты для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки;
- контрольные материалы за технической подготовленностью учащихся.

3. Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов.

1. Определение уровня познавательной активности, мотивации к познавательной деятельности – анкета «Социокультурное развитие учащихся».

2. Изучение степени социализации личности – методика «Изучение степени социализации личности» (М.И.Рожков).

3.Оценка уровня сформированности у учащихся компетентности здоровьесбережения - методика «Как я оцениваю своё здоровье?»

2.4. Методические материалы (Приложение 2)

1.Учебно-методический комплекс к образовательной программе:

- Наглядные пособия
- Учебные пособия
- Методические материалы
- Дидактические материалы
- Диагностические материалы
- Цифровые образовательные ресурсы

2. *Краткое описание методики работы в соответствии с направленностью объединения и индивидуальными особенностями учащихся.*

3. Описание используемых методик, технологий в образовательном процессе.

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Сайт Министерства образования и науки	http://mon.gov.ru

	Российской Федерации	
2.	Федеральный портал «Дополнительное образование детей»	http://www.vidod.edu.ru
3.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrrf.ru/
4.	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	http://festival.1september.ru
5.	“Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru/
6.	«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»	http://fcior. edu.ru/ http://eor.edu.ru/
7.	«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
8.	Альманах “Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru
7.	Дополнительное образование и воспитание (журнал)	http://www.vipress/ru
8.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru

Электронные библиотеки		
№	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	On-line библиотека	http://www.bestlibrary.ru
2.	Российская национальная библиотека	http://www.nlr.ru
3.	Электронная библиотека	http://www.km.ru/literature
Энциклопедии		
1.	Энциклопедический портал	http://www.rubricon.com
2.	Электронные словари	http://www.edic.ru
3.	Википедия	http://ru.wikipedia.org
4.	Педагогический энциклопедический словарь	http://dictipnary.fio.ru

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «_____» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;

– духовно-нравственное воспитание;

– эстетическое воспитание;

– физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;

– трудовое воспитание;

– экологическое воспитание;

– ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №3.

2.5. Список источников

Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу

«Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
6. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
7. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
8. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
10. Константинов Ю.С Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
13. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
17. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
18. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.

Литература для учащихся

1. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-

на-Дону: «Феникс», 1995.

2. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

3. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

4. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.

5. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Приложение 1

Календарный учебный график 1 года обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Часы	Форма контроля
Август	19	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Рассказ, практические занятия	3	Анкетирование
	22	ОФП. Подвижные игры и эстафеты Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Входная диагностика
	24	ОФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	26	СФП. Эстафетный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, тестирование
	29	СФП. Бег по пересечённой местности. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение
	31	СФП. Чрезвычайные	Рассказ, практические	3	Наблюдение, разбор и решение

		ситуации аварийного характера на транспорте	занятия		ситуационных задач, тестирование
Сентябрь Ь	2	Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Контрольные задания
	5	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	7	ОФП. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, Практические занятия	3	Наблюдение
	9	СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	12	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение
	14	СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	16	ОФП. Упражнения для туловища Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	19	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	21	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	23	Обработка краеведческих наблюдений	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	26	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания

		для оказания доврачебной помощи			
	28	ОФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	30	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
Октябрь	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование,
	5	Обработка краеведческих наблюдений	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	7	СФП. Интервальный и переменный бег. Упражнения для туловища. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Опрос, тестирование
	10	ОФП. Упражнения для ног Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	12	ОФП. Питание в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	
	14	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование Контрольные задания,
	17	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	19	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение

	21	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	24	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	26	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Беседа, практические занятия	3	Опрос, контрольные задания,
	28	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Практическое занятие	3	Тестирование
	31	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Практическое занятие	3	Контрольные задания
Ноябрь	2	ОФП. Подведение итогов похода	Практическое занятие	3	Контролные задания
	4	ОФП. Спортивные игры Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	1	Наблюдение
	7	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Контролные задания
	9	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	11	ОФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	14	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	практическое занятие	3	Контрольные задания, наблюдение

	16	ОФП. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, Наблюдение
	18	СФП. Медицинские манипуляции	Рассказ, практические занятия	3	Контролные задания
	21	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	23	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	25	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы
	28	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	30	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, наблюдение
Декабрь	2	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практическое занятие	3	Опрос, наблюдение
	5	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	7	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	9	Соревнования по туризму		3	Протоколы результатов
	12	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	14	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Особенности анатомии и физиологии	Практическое занятие	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование

		человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи			
	16	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	19	ОФП. Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	21	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	23	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	26	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	28	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Зачет
	30	Питание в туристском походе. Проблемы экологической безопасности	Рассказ практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Январь	9	ОФП. Подведение итогов похода	Практическое занятие	3	Наблюдение
	11	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	13	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	16	ОФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Наблюдение

	18	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	20	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия		Контрольные задания,
	23	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	25	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	27	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	30	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Февраль	1	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	3	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	6	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	8	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	10	СФП. Техника и тактика преодоления этапов	Практическое занятие	3	Тестирование, наблюдение

		дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)			
	13	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы
	15	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	17	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	20	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	22	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	24	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	27	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
Март	1	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Опрос, наблюдение
	3	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Зачет
	6	Питание в туристском походе Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практическое занятие	3	Наблюдение, Опрос,
	10	Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	13	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	15	СФП. Чрезвычайные	Практические занятия	3	Опрос

		ситуации природного и техногенного характера			
	17	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	20	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	22	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	24	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Опрос
	27	ОФП. Упражнения на развитие рук и плечевого пояса. Топографическая и спортивная карта	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	29	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	31	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Апрель	3	СФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	5	СФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	7	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	10	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	12	ОФП. Подтягивания, отжимания, кувырки. Тактика движения и техника преодоления	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания

		естественных препятствий в туристском походе			
	14	ОФП. Упражнения для развития выносливости Силовая подготовка Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Контрольные задания
	17	СФП. Интервальный и переменный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания
	19	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
	21	СФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
	24	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение
	26	СФП. Подготовка к походу, путешествию.	Практические занятия	3	Контрольные задания
	28	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
Май	3	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания

	5	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	8	Соревнования по туризму	Соревнования		Протоколы результатов
	10	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	12	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Наблюдение
	15	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение
	17	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	19	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Топографическая и спортивная карта Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Наблюдение
	22	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Соревнования	3	Протоколы результатов
	24	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	26	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	29	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	31	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
Июнь	3	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	7	Соревнования по	Соревнования	3	Протоколы

		ориентированию			результатов
	10	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	14	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	17	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	19	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	21	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте. Проблемы экологической безопасности	Практические занятия	3	Контрольные задания
	24	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	26	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	28	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
	31	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания

Календарный учебный график
2 года обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Часы	Форма контроля
Август	19	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Рассказ, практические занятия		Анкетирование
	21	ОФП. Подвижные игры и эстафеты Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Входная диагностика
	24	ОФП.	Рассказ,	3	Тестирование,

		Ориентирование в сложных условиях	практические занятия		наблюдение
	26	СФП. Эстафетный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, тестирование
	28	СФП. Бег по пересечённой местности. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение
	31	СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Сентябрь	1	Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Контрольные задания
Ь	3	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	5	ОФП. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, Практические занятия	3	Наблюдение
	8	СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	10	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение
	12	СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	15	ОФП. Упражнения для туловища Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания

	17	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	19	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	22	Обработка краеведческих наблюдений	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	24	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	26	ОФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	29	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
Октябрь		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование,
	1	Обработка краеведческих наблюдений	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	3	СФП. Интервальный и переменный бег. Упражнения для туловища. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Опрос, тестирование
	6	ОФП. Упражнения для ног Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	8	ОФП. Питание в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	10	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование Контрольные задания,
	13	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания

	15	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	17	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	20	СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	22	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Беседа, практические занятия	3	Опрос, контрольные задания,
	24	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Практическое занятие	3	Тестирование
	27	СФП. Ориентирование в сложных условиях	Практическое занятие	3	Контрольные задания
	29	Учебные походы	Практическое занятие	3	Наблюдение,
	31	ОФП. Подведение итогов похода	Практическое занятие	3	Контрольные задания
ноя брь	3	ОФП. Спортивные игры Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	1	Наблюдение
	5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Контролные задания
	7	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	10	ОФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	12	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	практическое занятие	3	Контрольные задания, наблюдение
	14	ОФП. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, Наблюдение

	17	СФП. Медицинские манипуляции	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
	19	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	21	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	24	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы
	26	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	28	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, наблюдение
Декабрь	1	СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практическое занятие	3	Опрос, наблюдение
	3	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	5	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	8	Соревнования по туризму		3	Протоколы результатов
	10	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	12	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	Практическое занятие	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	15	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	17	ОФП. Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение

	19	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение
	22	СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
	24	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	26	СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Зачет
	29	Питание в туристском походе. Проблемы экологической безопасности	Рассказ практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	31	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
январь	12	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	14	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	16	ОФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Наблюдение
	19	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	21	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия		Контрольные задания,
	23	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение

	26	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	28	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
	30	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Февраль	2	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	4	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	6	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	9	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
	11	СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Тестирование, наблюдение
	13	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы
	16	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	18	СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
	20	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	23	ОФП. Подготовка к походу,	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение

		путешествию			
	25	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
	27	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
Март	2	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Опрос, наблюдение
	4	ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Зачет
	6	Питание в туристском походе Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практическое занятие	3	Наблюдение, Опрос,
	9	Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	11	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	13	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Опрос
	16	СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	18	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
	20	ОФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	23	ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Опрос
	25	ОФП. Упражнения на развитие	Беседа,	3	Наблюдение

		рук и плечевого пояса. Топографическая и спортивная карта	практические занятия		Контрольные задания
	27	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	30	Учебные походы	Практическое занятие	3	Наблюдение,
Апрель	1	СФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	3	СФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	6	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	8	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	10	ОФП. Подтягивания, отжимания, кувырки. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
	13	ОФП. Упражнения для развития выносливости Силовая подготовка Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Контрольные задания
	15	СФП. Интервальный и переменный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания
	17	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
	20	СФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	Практические занятия	3	Контрольные задания

		тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера			
	22	СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение
	24	СФП. Подготовка к походу, путешествию.	Практические занятия	3	Контрольные задания
	27	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	29	ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Май	4	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
	6	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	8	Соревнования по туризму	Соревнования		Протоколы результатов
	11	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	13	ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Наблюдение
	15	ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение
	18	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	20	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Топографическая и спортивная карта Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Наблюдение
	22	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Соревнования	3	Протоколы результатов
	25	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	27	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	29	Чрезвычайные ситуации	Практические	3	Наблюдение, разбор

		природного и техногенного характера	занятия		и решение ситуационных задач, тестирование
Июнь	1	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	5	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	8	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	10	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	12	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	15	Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
	17	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте. Проблемы экологической безопасности	Практические занятия	3	Контрольные задания
	19	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	22	Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
	24	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
	26	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания
	29	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
	31	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Контрольные задания

Всего: 391 час

Календарный учебный график 3 года обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Часы	Форма контроля

Сентябрь		Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Рассказ, практические занятия	3	Анкетирование
		Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Контрольные задания
		СФП. Бег по пересечённой местности. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Беседа, практические занятия	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, Практические занятия	3	Наблюдение
		СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение
		СФП. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		ОФП. Упражнения для туловища Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		СФП. Ориентирование в сложных условиях	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		Обработка краеведческих наблюдений	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные

					задания
		СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
Октябрь		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование,
		Обработка краеведческих наблюдений	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		СФП. Интервальный и переменный бег. Упражнения для туловища. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Опрос, тестирование
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Контролные задания
		ОФП. Упражнения для ног Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
		ОФП. Питание в туристском походе	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
		ехника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование Контрольные задания,
		Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
		Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач,

					тестирование
		СФП. Подготовка к походу, путешествию	Беседа, практические занятия	3	Опрос, контрольные задания,
		Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Практическое занятие	3	Тестирование
		СФП. Ориентирование в сложных условиях	Практическое занятие	3	Контрольные задания
Ноябрь		ОФП. Подведение итогов похода	Практическое занятие	3	Контролные задания
		ОФП. Спортивные игры Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	1	Наблюдение
		Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Контролные задания
		Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
		ОФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	практическое занятие	3	Контрольные задания, наблюдение
		ОФП. Личное и групповое снаряжение	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, Наблюдение
		СФП. Медицинские манипуляции	Рассказ, практические занятия	3	Контрольные задания
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
		СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение

		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы
		Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Рассказ, практические занятия	3	Опрос, наблюдение
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
Декабрь		СФП. Краеведческие наблюдения в походе	Практическое занятие	3	Опрос, наблюдение
		Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму		3	Протоколы результатов
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	Практическое занятие	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		ОФП. Туристские возможности Хабаровского края	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическое занятие	3	Наблюдение

		СФП. Подготовка к походу, путешествию	Практическое занятие	3	Наблюдение
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
		СФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Зачет
		Питание в туристском походе. Проблемы экологической безопасности	Рассказ практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
январь		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Работа в индивидуальных средствах защиты	Практическое занятие	3	Наблюдение
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
		ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия		Контрольные задания,
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение

		дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)			
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Контрольные задания,
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
Февраль		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Наблюдение
		СФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практическое занятие	3	Тестирование, наблюдение
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы
		СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Контрольные задания, наблюдение
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Тестирование, наблюдение

		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Наблюдение
		СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Март		ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Опрос, наблюдение
		ОФП. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	Практические занятия	3	Зачет
		Питание в туристском походе Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практическое занятие	3	Наблюдение, Опрос,
		Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		ОФП. Топографическая и спортивная карта	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Опрос
		СФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Рассказ, практические занятия	3	Тестирование, наблюдение
		ОФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		ОФП. Подготовка к походу, путешествию	Практические занятия	3	Опрос
		ОФП. Упражнения на развитие рук и плечевого пояса.	Беседа, практические	3	Наблюдение Контрольные

		Топографическая и спортивная карта	занятия		задания
		ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		Проблемы экологической безопасности	Рассказ, практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Апрель		СФП. Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		СФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Подтягивания, отжимания, кувырки. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания
		ОФП. Упражнения для развития выносливости Силовая подготовка Топографическая и спортивная карта	Практические занятия	3	Контрольные задания
		СФП. Интервальный и переменный бег. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Контрольные задания
		ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
		СФП. Врачебный контроль,	Практические занятия	3	Контрольные задания

		самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Экстремальные ситуации криминогенного характера			
		СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение
		СФП. Подготовка к походу, путешествию.	Практические занятия	3	Контрольные задания
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Май		ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа, Практические занятия	3	Контрольные задания
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Соревнования		Протоколы результатов
		ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Наблюдение
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Топографическая и спортивная карта Работа в индивидуальных средствах защиты	Практические занятия	3	Наблюдение

		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
Июнь		Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте Экстремальные ситуации криминогенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте. Проблемы экологической безопасности	Практические занятия	3	Контрольные задания
		ОФП. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практические занятия	3	Наблюдение
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Соревнования по туризму	Соревнования	3	Протоколы результатов
август		Соревнования по ориентированию	Соревнования	3	Протоколы результатов
		Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		ОФП. Город как источник опасности	Практические занятия	3	Наблюдение

		ОФП. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Практические занятия	3	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
		СФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	Практические занятия	3	Наблюдение Контрольные задания

Всего: 391 часа

Приложение 2

Оценочные материалы

Фамилия, имя_____

Опасности туризма

1. Опасности лыжного туризма:

а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;

б) пурга, метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина, заломы на реках, ледники, снегопады, короткая продолжительность светового дня;

в) холод, ветер, солнце, сель, комары;

г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость, короткая продолжительность светового дня, реки, паводок;

д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.

2. Опасности пешеходного туризма:

а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;

б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина, скалы, осыпи;

в)холод, ветер, солнце, сель, насекомые, скалы, туман, низкие температуры, реки, осыпи;

г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;

д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман, короткая продолжительность светового дня.

3. Опасности спелеотуризма:

а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;

б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина;

в) холод, ветер, солнце, сель, комары, короткая продолжительность светового дня;

г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость, скалы, отвесы, завалы;

д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.

4. Опасности водного туризма

а) паводок, дождь, ограниченная видимость, скалы, снежная слепота;

б) пороги, отмели, водопады, сели, дождь, низкие температуры, комары, скалы, поваленные деревья, заломы на реках, паводок.

в) холод, ветер, солнце, сель, комары, туман;

г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;

д) 100% влажность, дождь, скалы, ветер, солнце, туман., короткая продолжительность светового дня.

Тесты по туризму

1. Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов в пище?
а) 1:1:3;
б) 1:2:3;
в) 1:1:4;
г) 1:2:5.
2. Какое количество энергии затрачивает человек, выполняя нагрузку средней тяжести?
а) 2000 ккал;
б) 4000 ккал;
в) 5000 ккал;
г) 3000 ккал.
3. Какое количество продуктов в среднем необходимо съесть для восполнения средне затраченной энергии?
а) 500 г;
б) 700 г;
в) 1000 г;
г) 1500 г.
4. Какова роль витаминов в организме?
а) источник энергии;
б) регулирование жизненно важных процессов в организме;
в) придание продуктам объёма для нормального переваривания пищи;
г) обеспечение нормального обмена веществ.
5. Сколько процентов от общего количества продуктов должен составлять аварийный запас?
а) 20%;
б) 40%;
в) 5%;
г) 50%.
6. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для печки?
а) вертикально стоящие с остатками хвои;
б) вертикально стоящие без тонких веток;
в) вертикально стоящие без веток и сучьев;
г) вертикально стоящие без макушки;
д) лежащие на землеКакое обязательное условие для постановки лагеря зимой?
а) наличие удобного места для палатки;
б) наличие воды;
в) наличие сушины;
г) наличие лапника;
д) наличие дров для костра.
7. Какой костёр используют для приготовления пищи в походе?

а) колодец;
б) шалаш;
в) нодья;
г) таёжный.
8. Если толщина снега 70 см и выше, то для установки палатки:
а) снег разгребают;
б) снег утаптывают ногами;
в) снег утаптывают с помощью лыж и сразу ставят палатку;
г) снег утаптывают с помощью лыж и ставят палатку после подмерзания площадки.
9. Как правильно завалить дерево?
а) подрубить или подпилить дерево со всех сторон одновременно;
б) подрубить или подпилить дерево со стороны, куда хотят его повалить;
в) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько выше его пилят и подрубают;
г) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько ниже его пилят и подрубают
10.В какое время ставится лагерь?
а) как только будет найдено хорошее место;
б) когда будет пройден намеченный на день путь;
в) за час до наступления темноты;
г) когда устанет один из участников.
11.Узел проводник восьмерка служит:
а) для связывания верёвок разного диаметра;
б) для связывания верёвок одного диаметра;
в) для навески.
12.Особенности лыжного туризма;
а) низкие температуры, лавины, наледи, ледники, крутые склоны;
б) лавины, сели, горные реки, ледники, крутые склоны;
в) 100% влажность, постоянная темнота, низкие температуры.
13.Какое специальное снаряжение применяется для прохождения скал крутизной более 60^0:
а) никакое;
б) альпеншток;
в) карабины, обвязка, самостраховка.
14.Перед вами стоят три сухостойных дерева: сосна, пихта, берёза. Какое из них вы завалите для костра?
а) сосна;
б) берёза;
в) пихта;
г) безразлично какое.
15.Где лучше сушить лыжные ботинки?
а) у костра;

б) в палатке у печки;
в) в палатке с печкой под потолком.
16.Для защиты ботинок от снега применяют бахилы. Какой материал предпочтительнее?
а) технический капрон;
б) непромокаемый прорезиненный капрон;
в) толстый брезент;
г)тонкий брезент.
17.Как правильно пересекать лавиноопасный участок слона?
а) по одному;
б) в связке по двое;
в) в с вязке всей группой.
18.Какой поход представляет наибольшую сложность?
а) линейный;
б) кольцевой;
в) радиальный;
г) восьмёрка.
19.На какую часть пути должны планироваться технически несложные препятствия?
а) начальную;
б) конечную;
в) серединную;
г) начальную и конечную;
д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
20.На какую часть пути должны планироваться технически сложные препятствия?
а) начальную;
б) конечную;
в) серединную;
г) начальную и конечную;
д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
21. Через сколько дней необходимо планировать дневной отдых (днёвку)?
а) через 2-3 дня;
б) через 5-6 дней;
в) через 7-8 дней;
г) через 3-4 дня.
22.Через какое время делается первый привал?
а) через 40 минут;
б) через 30 минут;
в) через 1 час;
г) через 15 минут;
23.Планирование дневного перехода планируется исходя из:
а) продолжительности светового дня;

б) погодных и климатических условий;
в) опасности препятствий;
г) расстояния.
24.Какой оптимальный вес рюкзака для пешеходного похода I к.с.?
а) 10 кг;
б) 20 кг;
в) 15 кг;
г) 30 кг.
25.Опасности лыжного туризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина;
в) холод, ветер, солнце, сель, комары;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.

Опасности пешеходного туризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина;
в) холод, ветер, солнце, сель, комары;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.
26.Опасности спелеотуризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина;
в) холод, ветер, солнце, сель, комары;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.
27.Какое личное снаряжение необходимо подобрать для пешеходного похода I к.с.?
а) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, каска, посуда, палатка, коврик, спальник, анорак, рюкзак, топор;
б) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, спальник, коврик, рюкзак, штормовка;
в) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, солнцезащитные очки, посуда, бахилы, шестяные рукавицы, спальник, коврик, рюкзак, спички;
г) коврик, спальник, рюкзак, тренировочный костюм, фонарик, сапоги резиновые, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, обвязка;
д) рюкзак, коврик, спальник, лыжи, лыжные палки, бахилы, спички, тренировочный костюм, анорак, вибрамы, посуда, шерстяные рукавицы, солнцезащитные очки, шерстяная шапочка, пуховка, лавинная лента;
е)рюкзак, пуховка, коврик, посуда, спальник, лыжи, фонарик, накидка от дождя, спички, обвязка, головной убор, лыжные палки, бахилы.

28.Какое групповое снаряжение необходимо для лыжного похода I к.с. в лесной зоне?
а) палатки, топоры, пила, аптечка, ремонтный набор, котлы, костровой тросик, поварёжка, костровой тент;
б) палатки, топоры, пила, костровой тросик, ремонтный набор, котлы, аптечка, лодка, верёвка, примусы, поварёжка;
в) аптечка, ремонтный набор, палатка, топоры, пила, печка, костровой тросик, костровая сетка, котлы, поварёжка, лавинная лопата, лавинный зонд, тент на палатку;
г) палатки, топоры, пила, печка, лавинная лопата, котлы, лавинный зонд, аптечка, ремонтный набор, костровая сетка, костровой тросик, верёвка, костровой тент.
29.Какой фактор является основным в износе снаряжения (в порядке преобладания)?
- капронового (верёвка, палатка, одежда):
а) влага;
б) мороз;
в) механические повреждения;
г) солнце (ультрафиолет);
- хлопчатобумажного:
а) влага;
б) мороз;
в) механические повреждения;
г) солнце (ультрафиолет);
- металлического:
а) влага;
б) мороз;
в) механические повреждения;
г) солнце (ультрафиолет);
- пластмассового:
а) влага;
б) мороз;
в) механические повреждения;
г) солнце (ультрафиолет).
30.Что такое азимут?
а) направление на предмет;
б) направление по отношению к сторонам горизонта;
в) направление на север;
г) угол между севером и направлением на предмет;
д) угол между востоком и направлением на предмет.
31.Какой крутизны склон является наиболее лавиноопасным?
а) 1^0-10^0;
б) 10^0-20^0;
в) 20^0-50^0;
г) 50^0-60^0;

д) 60^0-80^0.
32.В какое время дня лучше всего преодолевать лавиноопасный склон?
а) с 24^{00} до 6^{00};
б) с 6^{00} до 12^{00};
в) с 12^{00} до 18^{00};
г) после 18^{00}.
33.Какой склон наиболее лавиноопасен?
а) южный;
б) северный;
в) западный;
г) восточный;
д) юго-западный;
е) юго-восточный;
ж) северо-западный;
з) северо-восточный.
34.Каким способом вы будете преодолевать склон крутизной 65^0 при подъёме?
а) без самостраховки;
б) с помощью альпенштока;
в) с использованием самостраховки;
г) с командной страховкой.
35. Каким способом вы будете преодолевать скальный склон крутизной 80^0 при подъёме?
а) с нижней командной страховкой;
б) в связках;
в) первый – скальным, остальные с верхней страховкой;
г) без самостраховки;
д) с помощью альпенштока;
е) в кошках.
36.Каким способом вы будете спускаться по склону крутизной 30^0?
а) с использованием самостраховки;
б) с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока;
г) без самостраховки;
д) спортивным способом.
37.Каким способом вы будете спускаться по травянистому склону крутизной 45^0?
а) с использованием самостраховки;
б) с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока;
г) без самостраховки;
д) спортивным способом.
38.Каким способом вы будете спускаться по скальному склону крутизной 65^0?
а) на спусковом устройстве с использованием самостраховки;

б) на спусковом устройстве с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока;
г) без самостраховки;
д) спортивным способом.
39.С какого возраста можно совершить поход I к.с.?
а) с 5 лет;
б) с 10 лет;
в) с 12 лет;
г) с 15 лет;
д) с 18 лет.
40.С какого возраста можно совершить спелеопоход I к.с.?
а) с 6 лет;
б) с 11 лет;
в) с 14 лет;
г) с 18 лет.
41.С какого возраста можно быть руководителем похода I к.с.?
а) с 15 лет;
б) с 18 лет;
в) с 20 лет;
г) с 16 лет.
42.Для I к.с. пешеходного похода сколько необходимо пройти км:
а) 120 км;
б) 160 км;
в) 130 км;
г) 75 км.
43. Сколько дней совершается поход I к.с.?
а) 4 дня;
б) 6 дней;
в) 8 дней;
г) 10 дней.

Тесты по туризму 1-5 года обучения

44. Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов в пище?
а) 1:1:3; б) 1:2:3; в) 1:1:4; г) 1:2:5.
45. Какое количество энергии затрачивает человек, выполняя нагрузку средней тяжести?
а) 2000 ккал; б) 4000 ккал; в) 5000 ккал; г) 3000 ккал.
46. Какое количество продуктов в среднем необходимо съесть для восполнения средне затраченной энергии?
а) 500 г; б) 700 г; в) 1000 г; г) 1500 г.
47. Какова роль витаминов в организме?
а) источник энергии;
б) регулирование жизненно важных процессов в организме;
в) придание продуктам объёма для нормального переваривания пищи;
г) обеспечение нормального обмена веществ.

48. Сколько процентов от общего количества продуктов должен составлять аварийный запас?
а) 20%; б) 40%; в) 5%; г) 50%.
49. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для печки?
а) вертикально стоящие с остатками хвои;
б) вертикально стоящие без тонких веток;
в) вертикально стоящие без веток и сучьев;
г) вертикально стоящие без макушки;
д) лежащие на земле.
50. Какое обязательное условие для постановки лагеря зимой?
а) наличие удобного места для палатки; б) наличие воды; в) наличие сушины; г) наличие лапника; д) наличие дров для костра.
51. Какой костёр используют для приготовления пищи в походе?
а) колодец; б) шалаш; в) нодья; г) таёжный.
52. Если толщина снега 70 см и выше, то для установки палатки:
а) снег разгребают;
б) снег утаптывают ногами;
в) снег утаптывают с помощью лыж и сразу ставят палатку;
г) снег утаптывают с помощью лыж и ставят палатку после подмерзания площадки.
53. Как правильно завалить дерево?
а) подрубить или подпилить дерево со всех сторон одновременно;
б) подрубить или подпилить дерево со стороны, куда хотят его повалить;
в) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько выше его пилят и подрубают;
г) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько ниже его пилят и подрубают
54. В какое время ставится лагерь?
а) как только будет найдено хорошее место;
б) когда будет пройден намеченный на день путь;
в) за час до наступления темноты;
г) когда устанет один из участников.
55. Узел проводник восьмерка служит:
а) для связывания верёвок разного диаметра; б) для связывания верёвок одного диаметра;
в) для навески.
56. Особенности лыжного туризма;
а) низкие температуры, лавины, наледи, ледники, крутые склоны;
б) лавины, сели, горные реки, ледники, крутые склоны;
в) 100% влажность, постоянная темнота, низкие температуры.
57. Какое специальное снаряжение применяется для прохождения скал крутизной более 60^0:
а) никакое; б) альпеншток; в) карабины, обвязка, самостраховка.

58. Перед вами стоят три сухостойных дерева: сосна, пихта, берёза. Какое из них вы завалите для костра?
а) сосна; б) берёза; в) пихта; г) безразлично какое.
59. Где лучше сушить лыжные ботинки?
а) у костра; б) в палатке у печки; в) в палатке с печкой под потолком.
60. Для защиты ботинок от снега применяют бахилы. Какой материал предпочтительнее?
а) технический капрон; б) непромокаемый прорезиненный капрон;
в) толстый брезент; г) тонкий брезент.
61. Как правильно пересекать лавиноопасный участок слона?
а) по одному; б) в связке по двое; в) в с вязке всей группой.
62. Какой поход представляет наибольшую сложность?
а) линейный; б) кольцевой; в) радиальный; г) восьмёрка.
63. На какую часть пути должны планироваться технически несложные препятствия?
а) начальную; б) конечную; в) серединную; г) начальную и конечную; д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
64. На какую часть пути должны планироваться технически сложные препятствия?
а) начальную; б) конечную; в) серединную; г) начальную и конечную; д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
65. Через сколько дней необходимо планировать дневной отдых (днёвку)?
а) через 2-3 дня; б) через 5-6 дней; в) через 7-8 дней; г) через 3-4 дня.
66. Через какое время делается первый привал?
а) через 40 минут; б) через 30 минут; в) через 1 час; г) через 15 минут; д) через 15 минут.
67. Планирование дневного перехода планируется исходя из:
а) продолжительности светового дня; б) погодных и климатических условий;
в) опасности препятствий; г) расстояния.
68. Какой оптимальный вес рюкзака для пешеходного похода I к.с.?
а) 10 кг; б) 20 кг; в) 15 кг;
69. Опасности лыжного туризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга, метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина, заломы на реках, ледники, снегопады, короткая продолжительность светового дня;
в) холод, ветер, солнце, сель, комары;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость, короткая продолжительность светового дня, реки, паводок;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.
70. опасности пешеходного туризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина, скалы, осыпи;

в)холод, ветер, солнце, сель, насекомые, скалы, туман, низкие температуры, реки, осыпи;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман, короткая продолжительность светового дня.
71. Опасности спелеотуризма:
а) паводок, дождь, лавины, ограниченная видимость, снежная слепота;
б) пурга и метель, ветер, мороз, снежная слепота, лавина;
в) холод, ветер, солнце, сель, комары, короткая продолжительность светового дня;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость, скалы, отвесы, завалы;
д) 100% влажность, дождь, ветер, солнце, туман.
29. Опасности водного туризма
а) паводок, дождь, ограниченная видимость, скалы, снежная слепота;
б) пороги, отмели, водопады, сели, дождь, низкие температуры, комары, скалы, поваленные деревья, заломы на реках, паводок.
в) холод, ветер, солнце, сель, комары, туман;
г) 100% влажность, низкие температуры, плохая видимость;
д) 100% влажность, дождь, скалы, ветер, солнце, туман, короткая продолжительность светового дня.
72. Какое личное снаряжение необходимо подобрать для пешеходного похода I к.с.?
а) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, каска, посуда, палатка, коврик, спальник, анорак, рюкзак, топор;
б) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, спальник, коврик, рюкзак, штормовка;
в) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, солнцезащитные очки, посуда, бахилы, шестяные рукавицы, спальник, коврик, рюкзак, спички;
г) коврик, спальник, рюкзак, тренировочный костюм, фонарик, сапоги резиновые, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, обвязка;
д) рюкзак, коврик, спальник, лыжи, лыжные палки, бахилы, спички, тренировочный костюм, анорак, вибрамы, посуда, шерстяные рукавицы, солнцезащитные очки, шерстяная шапочка, пуховка, лавинная лента;
е)рюкзак, пуховка, коврик, посуда, спальник, лыжи, фонарик, накидка от дождя, спички, обвязка, головной убор, лыжные палки, бахилы.
73. Какое групповое снаряжение необходимо для лыжного похода I к.с. в лесной зоне?
а) палатки, топоры, пила, аптечка, ремонтный набор, котлы, костровой тросик, поварёжка, костровой тент;
б) палатки, топоры, пила, костровой тросик, ремонтный набор, котлы, аптечка, лодка, верёвка, примусы, поварёжка;

в) аптечка, ремонтный набор, палатка, топоры, пила, печка, костровой тросик, костровая сетка, котлы, поварёжка, лавинная лопата, лавинный зонд, тент на палатку;
г) палатки, топоры, пила, печка, лавинная лопата, котлы, лавинный зонд, аптечка, ремонтный набор, костровая сетка, костровой тросик, верёвка, костровой тент.
74. Какой фактор является основным в износе снаряжения (в порядке преобладания)?
- **капронового** (верёвка, палатка, одежда):
а) влага; б) мороз; в) механические повреждения; г) солнце (ультрафиолет);
- **хлопчатобумажного:**
а) влага; б) мороз; в) механические повреждения; г) солнце (ультрафиолет);
- **металлического:**
а) влага; б) мороз; в) механические повреждения; г) солнце (ультрафиолет);
- **пластмассового:**
а) влага; б) мороз; в) механические повреждения; г) солнце (ультрафиолет).
75. Что такое азимут?
а) направление на предмет; б) направление по отношению к сторонам горизонта;
в) направление на север; г) угол между севером и направлением на предмет;
д) угол между востоком и направлением на предмет.
76. Какой крутизны склон является наиболее лавиноопасным?
а) 1^0-10^0; б) 10^0-20^0; в) 20^0-50^0; г) 50^0-60^0; д) 60^0-80^0.
77. В какое время дня лучше всего преодолевать лавиноопасный склон?
а) с 24^{00} до 6^{00}; б) с 6^{00} до 12^{00}; в) с 12^{00} до 18^{00}; г) после 18^{00}.
78. Какой склон наиболее лавиноопасен?
а) южный; б) северный; в) западный; г) восточный; д) юго-западный; е) юго-восточный;
ж) северо-западный; з) северо-восточный.
79. Каким способом вы будете преодолевать склон крутизной 65^0 при подъёме?
а) без самостраховки; б) с помощью альпенштока; в) с использованием самостраховки;
г) с командной страховкой.
80. Каким способом вы будете преодолевать скальный склон крутизной 80^0 при подъёме?
а) с нижней командной страховкой; б) в связках; в) первый – скальным, остальные с верхней страховкой;
г) без самостраховки; д) с помощью альпенштока; е) в кошках.
81. Каким способом вы будете спускаться по склону крутизной 30^0?
а) с использованием самостраховки; б) с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока; г) без самостраховки; д) спортивным способом.
82. Каким способом вы будете спускаться по травянистому склону крутизной 45^0?

а) с использованием самостраховки; б) с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока; г) без самостраховки; д) спортивным способом.
83. Каким способом вы будете спускаться по скальному склону крутизной 65^0?
а) на спусковом устройстве с использованием самостраховки;
б) на спусковом устройстве с использованием верхней командной страховки;
в) с помощью альпенштока; г) без самостраховки; д) спортивным способом.
84. С какого возраста можно совершить поход I к.с.?
а) с 5 лет; б) с 10 лет; в) с 12 лет; г) с 15 лет; д) с 18 лет.
85. С какого возраста можно совершить спелеопоход I к.с.?
а) с 6 лет; б) с 11 лет; в) с 14 лет; г) с 18 лет.
86. С какого возраста можно быть руководителем похода I к.с.?
а) с 15 лет; б) с 18 лет; в) с 20 лет; г) с 16 лет.
87. Какова протяжённость пешеходного похода I категории сложности :
а) 120 км; б) 160 км; в) 130 км; г) 75 км.
88. Какова продолжительность поход I к.с.?
а) 4 дня; б) 6 дней; в) 8 дней; г) 10 дней.

Тесты по туризму

1. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для печки?
а) вертикально стоящие с остатками хвои;
б) вертикально стоящие без веток и сучьев;
в) лежащие на земле.

2. Какое обязательное условие для постановки лагеря зимой?
а) наличие воды;
б) наличие сушины;
в) наличие лапника.

3. Какой костер используется для приготовления пищи в походе?
а) колодец;
б) Нодья;
в) таежный.

4. Узел проводник-восьмерка служит:
а) для связывания веревок разного диаметра;
б) для связывания веревок одного диаметра;
в) для навески.

5. Где лучше сушить ботинки зимой?
а) у костра;
б) в палатке у печки;
в) в палатке с печкой под потолком.

6. Что такое азимут?
а) направление на предмет;
б) направление на север;
в) угол между направлением на север и на предмет.

7. Сколько необходимо пройти км для пешеходного похода 1 к.с.?
а) 75 км;
б) 120 км;
в) 150 км.

8. Первая помощь при обморожении?
а) растереть снегом;
б) согреть руками;
в) поместить в горячую воду.

9. Первая помощь при переломе?
а) обеспечить неподвижность;
б) помазать йодом;
в) сделать теплый компресс.

89.Какой поход представляет наибольшую сложность?
а) линейный;
б) кольцевой;
в) радиальный;
г) восьмёрка.
90.На какую часть пути должны планироваться технически несложные препятствия?
а) начальную;
б) конечную;
в) серединную;
г) начальную и конечную;
д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
91.На какую часть пути должны планироваться технически сложные препятствия?
а) начальную;
б) конечную;
в) серединную;
г) начальную и конечную;
д) начальную и серединную;
е) серединную и конечную.
92. Через сколько дней необходимо планировать дневной отдых (днёвку)?
а) через 2-3 дня;
б) через 5-6 дней;

в) через 7-8 дней;
г) через 3-4 дня.
93.Через какое время делается первый привал?
а) через 40 минут;
б) через 30 минут;
в) через 1 час;
г) через 15 минут;
д) через 15 минут.
94.Планирование дневного перехода планируется исходя из:
а) продолжительности светового дня;
б) погодных и климатических условий;
в) опасности препятствий;
г) расстояния.
95.Какой оптимальный вес рюкзака для пешеходного похода I к.с.?
а) 10 кг;
б) 20 кг;
в) 15 кг;
96.В какое время ставится лагерь?
а) как только будет найдено хорошее место;
б) когда будет пройден намеченный на день путь;
в) за час до наступления темноты;
г) когда устанет один из участников.
97.Какое обязательное условие для постановки лагеря зимой?
а) наличие удобного места для палатки;
б) наличие воды;
в) наличие сушины;
г) наличие лапника;
д) наличие дров для костра.
98.Какой костёр используют для приготовления пищи в походе?
а) колодец;
б) шалаш;
в) нодья;
г) таёжный

99.Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов в пище?
а) 1:1:3;
б) 1:2:3;
в) 1:1:4;
г) 1:2:5.
100. Какое количество энергии затрачивает человек, выполняя нагрузку средней тяжести?
а) 2000 ккал;
б) 4000 ккал;
в) 5000 ккал;

г) 3000 ккал.
101. Какое количество продуктов в среднем необходимо съесть для восполнения средне затраченной энергии?
а) 500 г;
б) 700 г;
в) 1000 г;
г) 1500 г.
102. Какова роль витаминов в организме?
а) источник энергии;
б) регулирование жизненно важных процессов в организме;
в) придание продуктам объёма для нормального переваривания пищи;
г) обеспечение нормального обмена веществ.
103. Сколько процентов от общего количества продуктов должен составлять аварийный запас?
а) 20%;
б) 40%;
в) 5%;
г) 50%.
104. Какой костёр используют для приготовления пищи в походе?
а) колодец;
б) шалаш;
в) нодья;
г) таёжный
105. Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов по массе в пище?
а) 1:1:3;
б) 1:2:3;
в) 1:1:4;
г) 1:2:5.
106. Какое количество энергии затрачивает человек, выполняя нагрузку средней тяжести?
а) 2000 ккал;
б) 4000 ккал;
в) 5000 ккал;
г) 3000 ккал.
107. Какое количество продуктов в среднем необходимо съесть для восполнения средне затраченной энергии?
а) 500 г;
б) 700 г;
в) 1000 г;
г) 1500 г.
108. Какова роль витаминов в организме?
а) источник энергии;
б) регулирование жизненно важных процессов в организме;
в) придание продуктам объёма для нормального переваривания пищи;

г) обеспечение нормального обмена веществ.
109. Сколько процентов от общего количества продуктов должен составлять аварийный запас?
а) 20%;
б) 40%;
в) 5%;
г) 50%.
6. Принцип организации питания заключается

7.Какого объема должны быть котелки для группы 10 человек и сколько?

Билеты по медицине

Билет № 1
1.Виды кровотечений. Признаки кровотечений и их тяжесть.
2.Иммобилизация и транспортировка при закрытом переломе предплечья.

Билет № 2
1.Признаки артериального кровотечения и первая мед. помощь.
2.Иммобилизация и транспортировка при закрытом переломе голени.

Билет № 3
1.Признаки венозного кровотечения и первая мед. помощь.
2.Иммобилизация и транспортировка при закрытом переломе бедра.

Билет № 4
1.Признаки наружного капиллярного кровотечения и первая мед. помощь.
2.Иммобилизация и транспортировка при закрытом переломе ключицы.

Билет № 5
1.Места и правила наложения кровоостанавливающего жгута.
2.Наложение повязки на локтевой сустав.

Билет № 6
1.Первая мед. помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихов.
2.Наложение кровоостанавливающего жгута на бедро.

Билет № 7
1.Признаки перелома костей и виды переломов.
2.Наложение кровоостанавливающего бинта на плечевую кость.

Билет № 8
1.Правила транспортной иммобилизации при закрытых переломах.
2.Наложение повязки на область коленного сустава.

Билет № 9
1.Виды шока. Травматический шок.
2.Наложение повязки на один из пальцев кисти.

Билет № 10

1.Профилактический шок.
2.Наложение повязки на грудную клетку.

Билет № 11

1.Экстремальная реанимационная помощь, задачи и этапы.
2.Наложение повязки на голеностопный сустав.

Билет № 12

1.Тепловой удар. Симптомы и оказание первой мед. помощи.
2.Наложение повязки на большой палец стопы.

Билет № 13

1.Солнечный удар. Симптомы и первая мед. помощь.
2.Наложение пращевидной повязки в область подбородка.

Билет № 14

1.Обморожение и замерзание. Степени обморожения и первая мед. помощь при обморожении и общем замерзании.
2.Наложение повязки при травмах волосистой части головы.

Билет № 15

1.Поражение электрическим током и молнией. Оказание первой м.п.
2.Иммобилизация и транспортировка при закрытом переломе голени.

Билет № 16

1.Признаки отравления пищей, алкоголем, никотином и оказание первой м.п.
2.Иммобилизация и транспортировка при переломе бедра.

Билет № 17

1.Признаки отравления лекарственными средствами и препаратами бытовой химии.
2.Иммобилизация и транспортировка при переломе ключицы.

Билет № 18

1.Признаки наркотического отравления, первая доврачебная помощь.
2.Остановка носового кровотечения.

Билет № 19

1.Ожоги, солнечные, химические, термические 1 м. п.
2.Первая доврачебная помощь при тепловом ударе.

Билет № 20

1.Причины остановки сердца и дыхания.
2.Первая доврачебная помощь. при солнечном ударе.

Билет № 1

1. Как правильно пересекать лавиноопасный участок склона?

а) по одному
б) в связке по двое
б) в связке всей группой

2. В какое время ставиться лагерь?

а) как только будет найдено хорошее место
б) когда будет пройден намеченный на день путь
в) за час до наступления темноты
г) когда устанет один из участников

3. Назвать 5 топографических знаков относящихся к разделу “рельеф”.

4. Сломана кисть. Ваши действия.

а) С тыльной стороны кисти зафиксировать шиной или другими подручными средствами до локтевого сустава. В руке валик из ваты.

б) С ладонной стороны наложить шину от кончиков пальцев до плечевого сустава. Пальцы прижать к шине тугой повязкой.

в) Наложить шину на ладонной поверхности кисти и предплечья от кончиков пальцев до локтевого сустава. Под пальцы мягкий валик. Фиксировать в полусогнутом положении.

Билет № 2

1.Через какое время делается первый привал?

а) через 40 мин

б) через 30 мин

в) через 1 час

г) через 5 мин.

д) через 15 мин

2.Для организации командной страховки и перил самостраховки используется:

а) верёвка ~~Ø~~ 6 мм.

б) верёвка ~~Ø~~ не менее 9-10 мм.

в) стропа равнопрочная верёвке 10 мм.

3.Расшифровать условные топографические обозначения.

4.Ваши действия при укусе в предплечье ядовитой змеи.

а) Наложить жгут. Доставить в лечебное учреждение.

б) Сделать надрез острым ножом. Отсосать яд из ранки, постоянно его сплёвывая. Зафиксировать руку вдоль туловища. Пить кофе. Доставить в лечебное заведение.

в) Сделать надрез острым ножом. Отсосать яд из ранки, постоянно его сплёвывая. Продолжить движение. Прижечь угольком.

г) Отсосать яд из ранки, постоянно его сплёвывая. Ограничить подвижность. Руку зафиксировать в согнутом положении. Пострадавшему давать больше воды, чая, бульона. Доставить в лечебное учреждение.

Билет № 3

1. Если толщина снега 70 см и выше, то для установки палатки:

а) снег разгребают

б) снег утаптывают ногами

в) снег утаптывают с помощью лыж и сразу ставят палатку

г) снег утаптывают с помощью лыж и ставят палатку после подмерзания площадки.

2. При выполнении каких технических приёмов наличие защитных руковиц обязательно:

а) при подъёме по склону с использованием перил

б) при движении по навесной переправе

в) при спуске по склоны с использованием перил

г) при движении по бревну с перилами

д) во время страховки участников

3. Расшифровать условные топографические обозначения.

4. Перелом стопы. Ваши действия.

а) Наложить шину по подошвенной поверхности стопы и передней поверхности голени от кончиков пальцев до верхней трети голени. Стопа к голени должна быть под углом 90 градусов.

б) Наложить две шины (переднюю и заднюю) от верхней трети бедра до пятки.

в) Наложить шину по подошвенной поверхности стопы и задней поверхности голени от кончиков пальцев до верхней трети голени. Стопа к голени под прямым углом.

Билет № 4

1.Какое количество продуктов в среднем необходимо съесть для восполнения средне затраченной энергии?

а) 500г

б) 700г

в) 1000г

г) 1500г

2.Каким способом вы будете преодолевать склон крутизной 65 ^{0} при подъёме?

а) без самостраховки.

б) с помощью альпенштока

в) с использованием самостраховки

г) с командной страховкой

3.Определить стороны горизонта.

4.Перелом плеча. Ваши действия

а) Фиксировать лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Шину наложить по тыльной поверхности предплечья и плеча на согнутую под прямым углом

б) Фиксировать лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Шину накладывать по тыльной поверхности предплечья и плеча. Руку фиксировать вдоль туловища.

в) Наложить жгут выше места повреждения. Транспортировать.

Билет № 5

1.Где лучше сушить лыжные ботинки?

а) у костра

б) в палатке у печки

в) в палатке с печкой под потолком

2.Каким способом вы будете спускаться по склону крутизной 30 градусов?

а) без самостраховки.

б) с помощью альпенштока

в) с использованием самостраховки

г) с командной страховкой

д) спортивным способом

3.По каким признакам можно определить стороны горизонта без компаса?

4.Перелом кости предплечья. Ваши действия

а) Наложить шину по ладонной поверхности руки, фиксируя один сустав, расположенный ближе к повреждению.

б) Наложить шину по тыльной поверхности руки, фиксируя один сустав расположенный ближе к повреждению.

в) Наложить шину от пальцев по тыльной поверхности руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90 градусов и зафиксировать бинтом.

г) Наложить шину от пальцев по ладонной поверхности руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90 градусов и зафиксировать бинтом или косынкой.

Билет № 6

1.Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать в качестве дров для печки?

а) вертикально стоящие с остатками хвои

б) вертикально стоящие без тонких веток

в) вертикально стоящие без веток, вдоль ствола идут широкие трещины

г) лежащие на земле

д) вертикально стоящие без макушки

2.Каким способом вы будете преодолевать скальный склон крутизной 80 градусов при подъёме?

а) с нижней командной страховкой

б) в связках

в) первый – скальным лазанием, остальные с верхней страховкой

г) без страховки, самостраховки

д) с альпенштоком

3. Расшифровать условные топографические обозначения:

4.Открытая рана, Повреждение голени. Артериальное кровотечение. Ваши действия.

а) Остановить кровь жгутом-закруткой, накладывая его на голень выше раны. Транспортировка пострадавшего в больницу не снимая жгута в течении 1 дня.

б) Наложить тугую повязку после обработки раны. Транспортировать в больницу.

в) Остановить кровь жгутом-закруткой, накладывая его на бедро. Транспортировать, ослабляя жгут на 5-10 минут через каждые пол часа.

Билет № 7

1.Какое обязательное условие для постановки лагеря зимой?

а) наличие удобного места для палатки

б) наличие воды

в) наличие сушины

г) наличие дров для костра

2.Узел проводник служит?

а) для связывания верёвок разного диаметра

б) для связывания верёвок одного диаметра
в) для навески

3. Что такое азимут? Определить азимут на предмет.

4. Кровотечение из носа. Ваши действия.

а) Промыть нос водой. Голову откинуть назад как можно дальше. На переносицу - холодный компресс.

б) Высморкаться. На переносицу холод. Слегка откинуть голову назад.

в) Пострадавшего уложить на спину. На переносицу холод. Кровь, стекающую в носоглотку нужно глотать.

г) Принять полусидячее положение со слегка отклонённой назад головой. На переносицу холод. Крылья носа зажать пальцами на 10-15 мин.

Билет № 8

1.Какой костёр использовать для приготовления пищи в походе?

а) колодец
б) шалаш
в) надья
г) таёжный

2.Каким способом вы будете спускаться по скальному склону крутизной 65 градусов?

а) на спусковом устройстве с использованием самостраховки
б) на спусковом устройстве с использованием командной страховки
в) с альпенштоком
г) без самостраховки, страховки
д) спортивным способом

3. Перечислить какие цвета используются на карте для условных топографических обозначений.

4.При открытых переломах необходимо.

1._____
2._____
3._____
4._____

Билет № 9

1.Где будет правильно поставлен бивуак на берегу горной реки?

а) на отмели
б) на возвышенности
в) в живописном месте

2.Каким способом вы будете спускаться по травянистому склону крутизной 45 градусов?

а) с использованием самостраховки
б) с использованием командной страховки
в) с альпенштоком
г) без самостраховки, страховки
д) спортивным способом

3. Определить расстояние по карте между двумя точками, если отрезок между ними 20мм, а масштаб карты 1 : 500000.

4.Описать методику проведения закрытого массажа сердца.

Билет № 10

1.Как правильно завалить дерево?

а) подрубить или подпилить дерево со всех сторон одновременно

б) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько выше его пилят и подрубают

в) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его

г) подрубить или подпилить дерево примерно на 1/3 с той стороны, куда хотят повалить его, затем с противоположной стороны несколько ниже его пилят и подрубают

2.Какое специальное снаряжение применяется для прохождения скал крутизной более 60 градусов?

а) никакого

б) альпеншток

в) карабин, обвязка, самостраховка

3.Определить высоту вершин по карте. Выписать в порядке возрастания.

4.Укус клеща. Ваши действия.

а) Удалить резким рывком. Прижечь угольком. Обратиться к врачу

б) Удалить клеща медленным плавным движением при помощи пинцета или нитки. Ввести гамма-глабулин через 7 дней.

в) Удалить клеща медленным плавным движением при помощи пинцета или нитки. Обработать ранку йодом или спиртовым раствором. Ввести гамма-глабулин в первые часы или дни. Эвакуировать пострадавшего в больницу.

г) Дождаться пока клещ напьётся крови и отвалиться сам.

Вопросы для зачета по правилам соревнований по спортивному туризму.

1. Сколько запасных участников допускается включать в заявку, если это не оговорено положением о соревнованиях?

2. За какое время можно сделать перезаявку?

3. Не позднее какого времени можно подать протест, касающийся результатов выступления команды?

4. Разрядные и возрастные требования к участникам соревнований 3 и 4 класса?

5. Могут ли быть сняты участники с соревнований за:

а) использование посторонней помощи;

б) неспортивное поведение;

в) опоздание на старт;

г) превышение контрольного времени;

д) потерю личного снаряжения;

е) невыполнения требования судьи.

Приведите примеры из своей практики, за что Вас или Вашу команду могли снять с соревнований.

6. Требования к веревкам, применяемых для организации страховки, перил и сопровождения.
7. Что необходимо сделать, если веревка получила повреждение в результате соревнований?
8. Где могут применяться карабины без муфт?
9. Можно ли использовать блоки для движения по навесной переправе?
10. Максимальная длина самостраховки?
11. Можно ли в качестве материала для самостраховки использовать стропы?
12. Укажите этапы и технические приемы, требующие обязательное наличие рукавиц.
13. Требование к каске.
14. Перечислите узлы, не требующие контрольных узлов.
15. Требования к опорной петле, если она выполняет функцию групповой самостраховки (накопителя)?
16. Переправа первого участника вброд (разнос веревок, сколько человек на страховке, требования к страхующим, закреплены ли концы веревок, как веревки подключаются к переправляющемуся участнику).
17. Переправа первого участника через реку по бревну (разнос веревок).
18. Переправа первого участника через сухой овраг (разнос веревок, сколько человек на страховке, требования к страхующим, закреплены ли концы веревок, как веревки подключаются к переправляющемуся участнику).
19. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (как организуется страховка, требования к первому участнику и страхующему).
20. Как осуществляется страховка первого участника при подъеме из безопасной зоны?
21. При движении по перилам какая длина самостраховки и как она подключается к участнику, куда подключается сопровождающая веревка, в каком случае ее необходимо закреплять на опоре?
22. Порядок пристежки к перилам при движении по навесной переправе.
23. Как организуется сопровождение при движении по наклонной навесной переправе, требование к сопровождающему.
24. Как организуется движение по наклонной навесной переправе?
25. Что можно применять в качестве самостраховки при спуске по перилам?
26. Как осуществляется страховка при подъеме по склону с верхней командной страховкой? Можно ли вытягивать участника страховочной веревкой?

Вопросы для зачета по правилам соревнований по спортивному туризму.

1. Не позднее, какого времени можно подать протест, касающийся результатов выступления команды?
2. Разрядные и возрастные требования к участникам соревнований 3 и 4 класса?
3. Могут ли быть сняты участники с соревнований за:

а) использование посторонней помощи;
б) неспортивное поведение;

в) опоздание на старт;
г) превышение контрольного времени;
д) потерю личного снаряжения;
е) невыполнения требования судьи.
Приведите примеры из своей практики, за что Вас или Вашу команду могли снять с соревнований.
4. Требования к веревкам, применяемых для организации страховки, перил и сопровождения.
5. Что необходимо сделать, если веревка получила повреждение в результате соревнований?
6. Где могут применяться карабины без муфт?
7. В каком случае можно использовать блоки для движения по навесной переправе?
8. Максимальная длина самостраховки?
9. Можно ли в качестве материала для самостраховки использовать стропы?
10. Укажите этапы и технические приемы, требующие обязательное наличие рукавиц.
11. Требование к каске.
12. Перечислите узлы, не требующие контрольных узлов.
13. Требования к опорной петле, если она выполняет функцию групповой самостраховки (накопителя).
14. Переправа первого участника вброд (разнос веревок, сколько человек на страховке, требования к страхующим, закреплены ли концы веревок, как веревки подключаются к переправляющемуся участнику).
15. Переправа первого участника через реку по бревну (разнос веревок).
16. Переправа первого участника через сухой овраг (разнос веревок, сколько человек на страховке, требования к страхующим, закреплены ли концы веревок, как веревки подключаются к переправляющемуся участнику).
17. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (как организуется страховка, требования к первому участнику и страхующему).
18. Как осуществляется страховка первого участника при подъеме из безопасной зоны?
19. При движении по перилам, какая длина самостраховки и как она подключается к участнику, куда подключается сопровождающая веревка, в каком случае ее необходимо закреплять на опоре?
20. Порядок пристежки к перилам при движении по навесной переправе.
21. Как организуется сопровождение при движении по наклонной навесной переправе, требование к сопровождающему.
22. Как организуется движение по наклонной навесной переправе?
23. Что можно применять в качестве самостраховки при спуске по перилам?
24. Как осуществляется страховка при подъеме по склону с верхней командной страховкой? Можно ли вытягивать участника страховочной веревкой?
25. Какой провис страховочной веревки при спуске, подъеме штрафуется?
26. Как осуществляется страховка участника, спускающегося дюльфером?

27. Как должна располагаться перильная веревка по отношению к участнику на спуске?
28. Какие из перечисленных этапов запрещается преодолевать первым участником с рюкзаком: переправа вброд, спуск, подъем, траверс, переправа по бревну?
29. На каких этапах рюкзаки транспортируются на одном плече?
30. Требования к транспортировке пострадавшего по пересеченной местности.

Вопросы по краеведению.

1. Назовите города Хабаровского края.
2. Назовите самый молодой город Хабаровского края.
3. Назовите старейший город в крае.
4. Какое самое большое озеро края?
5. Какое единственное пробковое дерево в России произрастает на Дальнем Востоке?
6. Какие змеи обитают в нашем крае?
7. Какой самый крупный морской порт в Хабаровском крае.
8. Когда был основан Хабаровск?
9. Назовите самый крупный остров края.
10. Назовите самый южный город края.
11. Когда был образован Хабаровский край?
12. Кто был первым губернатором Хабаровска?
13. Кто доказал судоходность Амура и что Сахалин является островом?
14. Назовите основателя города Хабаровска.
15. На привокзальной площади стоит памятник _____
16. В каком году Хабаровск возведен в статус города?
17. Кто из писателей посетил Хабаровск проездом на Сахалин?
18. Назовите главные улицы Хабаровска и как они назывались раньше.
19. Что было раньше на месте Уссурийского и Амурского бульваров?
20. Назовите округа города Хабаровска.
21. Кому установлен памятник «Самолет»? Назовите его марку.
22. Когда был открыт памятник Хабарову?
23. Чье имя носит Краеведческий музей?
24. Какие животные изображены на гербе города Хабаровска?
25. Какой памятник находится на Утесе?
26. Перечислите площади города Хабаровска.
27. Чье имя носит набережная Хабаровска?

Проверка уровня знания детей первого года обучения.

1. Нарисовать условные знаки: скала, камень, карьер, ограда из колючей проволоки, исчезающая тропа, родник, труднопроходимое болото, железная дорога.
2. Дать определение линейных, точечных и площадных ориентиров.
3. Чем отличается тропа от просеки?
4. Выберите цвета, которые используются на карте:

красный, желтый, белый, синий, фиолетовый, черный, оранжевый, коричневый.
Допиши недостающие цвета и напиши, что обозначает на карте данный цвет.
5. Какое расстояние в метрах на местности, если масштаб карты 1: 10000, а расстояние на карте: 10мм, 17мм, 10см, 15см?
6. По данному азимуту определить сторону горизонта.
7. В каких случаях участник соревнований нарушает, а в каких не нарушает правила соревнований:
- когда финиширует без карты;
- финиширует на одной лыже;
- когда срезает маркированный участок дистанции;
- финиширует без планшета, с которым стартовал;
- когда опаздывает на старт;
- когда отмечает КП не в том порядке, в котором брал.
8. Какие узлы не требуют контрольного узла?
9. Какие узлы служат для сращивания веревок одинакового диаметра?
10. В каких случаях могут применяться карабины без муфт?
11. Составьте список личного и группового снаряжения для однодневного похода на 10 человек.
12. Какой костер применяется для приготовления пищи?
13. Ваши действия при обморожении.
14. Как уберечь себя от укусов клещей?
15. Действия при укусе змеи.

Проверка уровня знания детей второго года обучения.

16. Нарисовать условные знаки: скала, камень, карьер, ограда из колючей проволоки, исчезающая тропа, родник, труднопроходимое болото, железная дорога.
17. Написать название условного знака:
18. Чем отличается тропа от просеки?
19. Выберите цвета, которые используются на карте:
красный, желтый, белый, синий, фиолетовый, черный, оранжевый, коричневый.
Допиши недостающие цвета и напиши, что обозначает на карте данный цвет.
20. Какое расстояние в метрах на местности, если масштаб карты 1: 10000, а расстояние на карте: 10мм, 17мм, 10см, 15см?
21. Подписать стороны горизонта:
22. В каких случаях участник соревнований нарушает, а в каких не нарушает правила соревнований:
- когда финиширует без карты;
- финиширует на одной лыже;
- когда срезает маркированный участок дистанции;
- финиширует без планшета, с которым стартовал;
- когда опаздывает на старт;
- когда отмечает КП не в том порядке, в котором брал.

23.Какие узлы не требуют контрольного узла?
24.Какие узлы служат для сращивания веревок одинакового диаметра?
25.В каких случаях могут применяться карабины без муфт?
26.Составьте список личного и группового снаряжения для 5-тидневного зимнего похода на 10 человек.
27.Перед вами стоят три сухостойных дерева: сосна, пихта и береза. Какое из них вы завалите для костра?
28.Какой костер применяется для приготовления пищи?
29.Ваши действия при обморожении.
30.Как уберечь себя от укусов клещей?

Проверка уровня знаний детей третьего года обучения.
1. Чем отличается изображение леса на спортивных и топографических картах?
2. Чем отличается лощина от промоины?
3. Что такое бергштрих?
4. Дан азимут 315. Какая это сторона горизонта?
5. Как определить абсолютную и относительную высоту точек на карте?
6. Какие технические этапы необходимо преодолевать в каске?
7. Какие технические приемы необходимо выполнять в рукавицах?
8. Куда должен быть подключен карабин самостраховки при переправе через каньон?
9. Нужно ли закреплять страхующую и сопровождающую веревки при переправе первого участника вброд?
10.За какие нарушения правил участники могут быть сняты с соревнований?
11.В течение какого времени после финиша команды можно подавать протест?
12.Как правильно завалить дерево?
13.Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов для нормального питания в походе?
14.В какое время суток наименее опасно пересекать лавиноопасный участок?
15.Охарактеризуйте наиболее лавиноопасный склон?
16.Через какое время необходимо делать первый привал?
17.В какое время необходимо вставать на ночлег?
18.Перечислите основные правила техники безопасности при посещении пещер.
19.Какое количество источников света необходимо иметь при посещении пещер?
20.Какие документы необходимо оформить при подготовке категорийного похода?
21.Вы руководитель похода. Группа заблудилась в тайге, ваши действия?
22. Первая помощь при остановке сердца и прекращении дыхания.

КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в системе подготовки спортсменов, занимающихся
спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции)

					Этап спортивного совершенствования	
					юноши	**девушки**
Бег:						
100 м.					11.44	13.24
400 м					53.0	1.02
1000 м					2.36	3.05
3000 м					9.03	10.43
Кросс 4000 м					-	-
Кросс 8000 м					-	-
Кросс 12000 м					43.0	47.0
«Фартлек» 10000 м					46.0	49.0
Лыжные гонки (классическим стилем):						
1000 м					-	-
3000 м					-	-
5000 м					17.25	19.55
10000 м					36.24	41.55
Лыжные гонки (свободным стилем):						
1000 м					-	-
3000 м					-	-
5000 м					16.55	19.05
10000 м					35.0	39.40
Прыжки:						
Многоскоки:						
за 30 сек.					40	35
за 60 сек.					65	55
Выпрыгивания из низкого приседа (на выносливость)					50	40

Для оценки физической подготовленности, исходя из реальных возможностей, основываясь на «Тестах физической культуры» А.Ляха, МО по ориентированию и туризму взяло за основу для отслеживания п^. 5-бальной шкале с учетом возраста и пола три параметра:

1. Общая выносливость - ***бег 1000 м***

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
ч		мальчики			
10	5,20 и более	5,19 —4,43	4,42-4,17	4,16-3,55	3,54 и менее
[1] 11	5,07 и более	5,06-4,33	4.32-4,05	4,04-3,43	3,42 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,24	4,23-3,52	3,51-3,32	3,31 и менее
13	4,44 и более	4,43-4,11	4,10-3,45	3,44-3,23	3,23 и менее
14	4,31 и более	4,30-3,59	3,58-3,44	3,43-3,13	3,12 и менее
15	4,17 и более	4,16-3,48	3,47-3,24	3,23-3,06	3,05 и менее
16	3,24 и более	3,23-3,17	3,16-3,09	3,08-3,01	3.00 и менее
девочки					
10	5,20 и более	5,19-4,49	4,48-4,23	4,22-4,07	4,07 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,38	4,37-4,15	4,14-3,55	3,54 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,29	4,28-4,07	4,06-3.45	3,44 и менее
13	4,34 и более	4,30-4,11	4,10-3,51	3,50-3,35	3,34 и менее
14	4,19 и более	4,18-3,59	3.58-3,41	3,40-3,26	3,25 и менее
15	4,06 и более	4,05-3,48	3,47-3,31	3,30-3,18	3,17 и менее
16	, 3,50 и более	3,49-3,33	3,32-3.20	3,19-3,11	3,10 и менее

2. Силовая способность (комплексное упражнение на силу)

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 сек. Затем необходимо перевернуться и принять упор лежа. В течение 30 сек.

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
мальчики					
7	26	26-27	28-29	29-30	30
8	28	28-29	30-31	32-33	33
9	30	30-31	32-33	34-35	35
10	32	32-33	34-35	36-37	37
11	34	34-35	36-37	38-39	39
12	36	36-38	39-41	42-44	44
13	39	39-41	42-44	45-46	46
14	42	42-43	44-45	46-47	47
15	44	44-45	46-47	48-49	49
16	47	47-48	48-49	50-51	51
17	49	49-50	51-52	53-54	54
18	52	52-53	54-56	57-58	58
девочки					

7	24	24-25	26-27	28-29	29
8	26	26-27	28-29	30-31	31
9	28	28-29	30-31	32-33	33
10	31	31-32	33-34	35-36	36
11	32	32-33	34-35	36-37	37
12	35	35-36	37-39	40-41	41
13	37	37-38	39-41	42-44	44
14	39	39-41	42-44	45-46	46
15	42	42-43	44-45	46-47	47
16	44	44-45	46-47	48-49	49
17	47	47-49	50-51	52-53	53
18	49	49-50	51-52	53-54	54

3.Координационные способности (челночный бег 3х10 м, сек)

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
мальчики					
7	11,2 и выше	11,1-10,9	10,8-10,3	10,2-10,0	9,9 и
8	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	ниже
9	10,4	10,3-10,0	9,9-9,3	9,2-8,9	9,1
10	9,9	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,7	8,8
11	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	•8,6
12	9,2	9,2-9,1	9,0-8,5	8,4-8,3	8,4
13	9,2	9,1-9,0	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2
14	9,0	8,9-8,7	8,6-8,1	8,0-7,8	8,2
15	8,5	8,4-8,3	8,2-7,9	7,8-7,7	7,7
16	8,1	8,0-7,9	7,8-7,5	7,4-7,3	7,6
17	8,5	8,4-8,2	8,1-7,6	7,5-7,3	7,2
					7,2
девочки					
7	11,7 и выше	11,6-11,4	11,3-10,6	10,5-10,3	10,2 и
8	11,2	11,1-10,8	10,7-10,1	10,0-9,8	ниже
9	10,8	10,7-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,7
10	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,3
11	10,1	10,0-9,8	9,7-9,1	9,0-8,8	9,1
12	10,0	9,9-9,7	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
13	10,0 .	9,9-9,7	9,6-9,0	8,9-8,7	8.7
14	9,9	9,8-9,6	9,5-8,9	8,8-8,6	8,6
15	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,5
16	9,5	9,4-9,2	9,1-8,7	8,6-8,5	8,4
17	9,7	9,6-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,4
					8,7

Контрольно-переводные тесты по общей и специальной физической нагрузке для туристов и ориентировщиков .

№ п/п	ФИО	Бег 30м	Бал-лы	Бег 1км	Бал-лы	Пры-жок	Бал-лы	Отжиман	Бал-лы	Пресс	Бал-лы	Бег 20	Бал-лы	Кросс	Бал-лы	Кол.сор.	Кол.сор.	Бал-лы	Сумма
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			

Тест на распределение и переключение внимания

На карточке изображены 25 чисел от 1 до 40 в случайном порядке. 15 чисел пропущено. Необходимо выписать отсутствующие числа. Время на работу – 1,5 минуты.

14 5 31 27 37

40 34 23 1 20

19 16 32 13 33

2 6 8 25 9

12 26 36 28 39

Тест « Оперативная память »

Зачитывается 10 рядов из 5 чисел. Нужно запомнить эти 5 чисел в том порядке, в котором они прочитаны, затем сложить первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым, четвертое с пятым, полученные суммы записать в таблицу. Интервал между зачтением 15 сек.

№ р.	С у м м а
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1.	5	2	7	1	4
2.	3	5	4	2	5
3.	7	1	4	3	2
4.	2	6	2	5	3
5.	4	4	6	1	7
6.	4	2	3	1	5
7.	3	1	5	2	6
8.	2	3	6	1	4
9.	5	2	6	3	2
10.	3	1	5	2	7

За 20 секунд запомнить как можно больше чисел и записать их.

13 91 47 39
65 83 19 51
23 94 71 87

Память на образы

20 секунд на запоминание, 1 минута на воспроизведение.

Тест на переключение внимания

Из представленной таблицы попеременно находить красные и черные числа и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причем красные числа записывать в убывающем порядке от 25 до 1, а черные в возрастающем от 1 до 24. Время работы 5 минут.

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	14-и	5-б
8-х	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-х	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-г
5-м	10-с	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
2-н	7-и	11-л	15-у	9-к	24-н	1-в

Методика Мюнстерберга

Тренирует избирательность внимания, концентрацию внимания. Среди буквенного текста имеются слова. Как можно быстрее найти и подчеркнуть эти слова. Время работы 2 минуты.

бсолнцевтргщоцэрайонзгучновостъхэьгчяфактьуэкзаментрочягщ

шгцкппрокуроргурссабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйга

телевизорболджщзхтопапамятьдлгираазимутбьсвосприятиедвтес

дфтугмибюфнкмлюбовьирфидоамирьврнспектакльирлфйзбюяоад

ловкмрадостьтузхпочалынародбклмндлфнуемчьврепортажбушыс

бывогфсимкконкурсьтпщиыличностьдлвребфшнвкатмлоджиябвт

быогкрсмфплаваниеьтамскомедияьтвмсьтффыскдлтотчаяниеюбт

бьттуризмьтмидлфрлабораториябьтммыркоснованиебьитсснегьти

бьсвпнлжгмаркеспсихиатрбоыклосксеверлотябокарыпопугайболт

Тренировка внимания

В течение 2 минут расставить в свободных клетках в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата. Пометок делать нельзя.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	69	34	18

Тест на логическое мышление.

Дописать недостающие числа:

1). 24, 21, 19, 18, 15, 13, , , 7.
2). 1, 4, 9, 16, , , 49, 64, 81, 100.
3). 16, 17, 15, 18, 14, 19, , .
4) 1, 3, 6, 16, 18, , , 76, 78.
5) 2, 4, 8, 10, 20, 22, , , 92, 94.

Развитие мышления, внимания.

Разрезать карту на части, затем сложить на скорость.
Найти на карте КП по его легенде (описанию).

Развитие наблюдательности.

За 5 секунд запомнить схематично изображенное местонахождение КП и воспроизвести рисунок в тетради.

Определить какому расстоянию на местности соответствуют представленные отрезки с учетом заданных масштабов. 1). 1:20000; 2) 1: 10000; 3). 1: 15000.

Из исходной точки по прямой на нелинованной бумаге отложить отрезки длиной 16, 31, 2, 7, 18, 27, 9, 4, 39 мм. Измерительными приборами пользоваться нельзя. Если суммарная ошибка превышает 15 мм, повторить упражнение.

В течение 1 минуты учащиеся запоминают фрагменты карт с КП, затем находят данные КП на карте и записывают их номера.

В течение 30 секунд запоминается схематическое изображение дистанции, а затем по памяти воспроизводится на листе бумаги.

Приложение 3

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель**:** создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:1. Помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения

2. Научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу

3. Развитие способностей и интересов детей

4. Вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения

Направление воспитательной деятельности	**Мероприятие (форма, название)**	**Дата проведения**
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	День знаний	02.09.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	03.09.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	05.09.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	05.10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	07.10.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченнаяко Всероссийскому дню отца»	15.10.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	24.10.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	02.11.2023
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	02.11.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	26.11.2023

российских традиционных ценностей		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	01-3.12.2023
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	05.12.2023
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	07.12.2023
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	12.12.2023
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	22.12.2023
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	11.01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	27.01.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	03.02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	03.02.2024
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	06.02.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	15.02.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	07.03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	09.03.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	19.03.2024
Формирование представлений о здоровом	Беседа «Что такое «правильное питание?»	09.04.2024

образе жизни		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	11.04.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»	07.05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	14.05.2024
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	16.05.2024
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа «День защиты детей. Почему мы его отмечаем» (01.06.2023)	01-03.06.2024
Гражданское воспитание	Просмотр видеофильма «День России» (12.06.2023)	10-16.06.2024
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Линейка памяти начала Великой отечественной войны. Минута молчания. Возложение цветов (22.06.1941) на 62-ом Краевом слете юных туристов-краеведов. Хабаровский район, с.Сикачи-Алян	июль 2024

Работа с родителями	
Родительские собрания	1 раз в квартал
Индивидуальные встречи и консультации с родителями	По запросу
Совместное мероприятие "Новогодний калейдоскоп"	декабрь
Совместное мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества	февраль
Совместное мероприятие, посвящённое Международному женскому дню	март
Походы выходного дня совместные с родителями и учащимися	в течение года