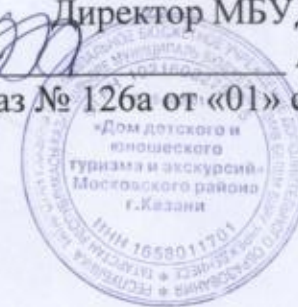


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**1 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 12 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Пестерев Юрий Александрович  
педагог дополнительного образования

Казань 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовые основания:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная приказом Министерства образования РФ от 13.07.1992 г. № 293;
- Устав МБУ ДО «ДДЮТиЭ, локальные акты.

Программа модифицированная (адаптированная), разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. – кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России. Изменено количество часов по большинству разделов, часть практических занятий переведена в помещения.

**Направленность:** туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** обусловлена, во-первых, ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях и чрезвычайных ситуациях, соревнованиях по

спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней. Во-вторых, актуальность программы заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых и оздоровление

**Цель программы** – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками по организации спасательных работ в условиях чрезвычайной ситуации, по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию, оказанию первой медицинской помощи;
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- познакомить обучающихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;
- содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;
- расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения;
- овладение знаниями умениями и навыками необходимыми в условиях сложного похода.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка и физическое развитие;
- повышение работоспособности организма;

**Развивающие:**

- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала;
- привить детям навыки самостоятельности и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развить творческие и интеллектуальные способности, содействовать профессиональной ориентации;
- развитие качеств личности, направленных на обеспечение безопасного поведения в окружающем мире;
- развитие способностей принятия адекватных и безопасных решений в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности
- формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщить к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.
- формирование лидерских качеств

**Отличительные особенности программы:** данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа безопасности»

расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности.

**Адресат программы:** программа призвана занять данным видом деятельности всех заинтересовались детей возраста 7-15 лет. Подростки в этом возрасте характеризуются как личность, с чувством собственной неповторимости, индивидуальности, непохожести на других. Для зачисления в группу, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Запись в кружок осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). Обязательно для всех допуск врача к занятиям.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год

**Формы обучения:**

*Формы проведения теоретических занятий:*

лекция, беседа, просмотр видеофильмов, наблюдений, игр, экскурсий.

*Формы проведения практических занятий:*

Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх; игры; походы выходного дня.

Пассивные: тренировочные и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию, оказанию первой помощи по общей и специальной физической подготовке.

*Комбинированные:* в занятиях присутствуют формы и теории и практики.

**Сроки и формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация в конце учебного года (май). Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного:

- тестирование;
- сдача практических нормативов;
- зачетные походы.

**МИНИМУМ**  
**знаний, умений и навыков членов объединения**  
**при завершении 1-го года обучения – освоение базовой программы**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития . Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	История развития движения «Школа безопасности. Цели и задачи	История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «ОБЖ» в школе. Воспитательная роль туризма	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке. Правила подготовки снаряжения	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.	Ведение дневника самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка		Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.3.	Специальная физическая подготовка		

**Календарный учебный график  
1-й год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		44гр						
1.	Сентябрь	2	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Организационная встреча с учащимися и родителями, цели и задачи туристической подготовки. Воспитательная роль туризма	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
2.	Сентябрь	4	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. ОФП: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
3.	Сентябрь	9	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Туристские путешествия, история развития туризма	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
4.	Сентябрь	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. ОФП: Врачебный контроль и самоконтроль.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
5.	Сентябрь	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
6.	Сентябрь	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка к районному туристическому слету «Осенний этап»	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
7.	Сентябрь	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
8.	Сентябрь	25	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привала и ночлега (бивака). ОФП: Легкая атлетика.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
9.	Октябрь	30	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. ОФП – Легкая атлетика	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль



10.	Октябрь	2	по расписанию	Лекция, беседа	2	Подготовка к открытому первенству района по спортивному ориентированию	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
11.	Октябрь	7	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
12.	Октябрь	9	по расписанию	Практическое занятие	2	Установка палатки.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
13.	Октябрь	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Разжигание костра.	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
14.	Октябрь	16	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. ОФП – Легкая атлетика	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
15.	Октябрь	21	по расписанию	Комбинированный	2	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов и т.д. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. ОФП: Спортивные игры - футбол	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
16.	Октябрь	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
18.	Ноябрь	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка личного и общественного снаряжения.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
19.	Ноябрь	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе. Правила приготовления пищи на костре ОФП: Упражнения для шеи и туловища	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
20.	Ноябрь	13	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Организация питания в 2-3-дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. ОФП – Упражнения для ног	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
21.	Ноябрь	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
22.	Ноябрь	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Приготовление пищи на костре.	Шк. №130 спортплощадка	Текущий контроль

23.	Ноябрь	25	по расписанию	Комбинированный	2	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности ОФП: Спортивные игры: волейбол	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
24.	Ноябрь	27	по расписанию	Комбинированный	2	Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник и. т. д. ОФП: Упражнения со скакалкой, гантелями	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
25.	Ноябрь	2	по расписанию	Комбинированный	2	Временные должности и дежурные дублеры, их обязанности. ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
26.	Ноябрь	4	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. ОФП: Упражнения с сопротивлением.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
27.	Декабрь	9	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. СФП: Упражнения на развития быстроты	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
28.	Декабрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. СФП: Упражнения для развития силы	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
29.	Декабрь	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника вязания простейших туристических узлов	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
30.	Декабрь	18	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Определение роли топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение координаты. ОФП: Подвижные игры, эстафеты	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
31.	Декабрь	23	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
32.	Декабрь	25	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. ОФП: Спортивная игра баскетбол	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль

33.	Декабрь	30	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
34.	Январь	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. ОФП: Спортивная игра флорбол	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
35.	Январь	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	Шк. №130 спортзал	Этапный контроль
36.	Январь	21	по расписанию	Лекция.	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Шк. №130 Каб. 6	Этапный контроль
37.	Январь	22	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. ОФП: Спортивная игра флорбол	Шк. №130 спортзал	Этапный контроль
38.	Январь	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
39.	Январь	29	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом. ОФП: Лыжная подготовка: прохождение дистанции 2 км	Шк. №130 спортзал спортплощадка	Текущий контроль
40.	Февраль	3	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
41.	Февраль	5	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте ОФП: Лыжная подготовка: одновременные ходы	Шк. №130 спортзал спортплощадка	Этапный контроль
42.	Февраль	10	по расписанию	Практическое занятие	2	Измерение среднего шага, построения графиков перевода пар шагов в метры. Измерение кривых линий на картах ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	Шк. №130 Каб. 6	Этапный контроль
43.	Февраль	12	по расписанию	Лекция.	2	Способы ориентирования.	Шк. №130 спортзал	Этапный контроль
44.	Февраль	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль

45.	Февраль	19	по расписанию	Лекция	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
46.	Февраль	26	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
47.	Март	3	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки местонахождения на карте.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
48.	Март	5	по расписанию	Комбинированный	2	Географические особенности родного края: климат, растительность и животный мир и. т. д. Административное деление края. Транспортные магистрали. ОФП: Лыжная подготовка: коньковые ходы	Шк. №130 спортзал спортплощадка	Текущий контроль
49.	Март	10	по расписанию	Комбинированный	2	Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края. ОФП: Лыжная подготовка подъема и спуски	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Этапный контроль
50.	Март	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. СФП: Упражнение на развитие выносливости.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
51.	Март	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Проведение краеведческих викторин. СФП: Упражнение на развитие выносливости.	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Этапный контроль
52.	Март	19	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Общая характеристика естественных препятствий. Особенности движения по разным поверхностям (дорога, тропа, лес и т.д.). ОФП: Элементы акробатики.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
53.	Март	24	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. СФП: Упражнение на развитие выносливости	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
54.	Март	26	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. СФП: Упражнения на развитие быстроты.	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль

55.	Март	31	по расписанию	Практическое занятие	2	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение, экскурсионных объектов.	окрестности Шк. №130	Текущий контроль
56.	Апрель	2	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам.	окрестности Шк. №130	Текущий контроль
57.	Апрель	7	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отработка техники движения по пересеченной местности: лес, густой кустарник	окрестности Шк. №130	Текущий контроль
58.	Апрель	9	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отработка техники движения: завалы, заболоченная местность.	окрестности Шк. №130	Текущий контроль
59.	Апрель	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. ОФП: Подвижные игры	Шк. №130 Каб. 6 спортплощадка	Текущий контроль
60.	Апрель	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	Шк. №130 спортзал спортплощадка	Текущий контроль
61.	Апрель	23	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Походная медицинская аптечка, ее назначение, состав, правила хранения. СФП: Упражнения для развития силы	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
62.	Апрель	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Формирование походной медицинской аптечки. СФП: Упражнения для развития силы	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
63.	Апрель	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь при различных травмах (Ушибы, ссадины, потертости, растяжение, вывих)	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
64.	Май	5	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе и ранениях.	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
65.	Май	7	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь при ожогах. СФП: Упражнения для развития гибкости	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
66.	Май	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь при обморожениях. СФП: Упражнения для развития гибкости	Шк. №130 Каб. 6	Текущий контроль
67.	Май	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. СФП: Упражнения для растягивания и расслабления мышц	Шк. №130 спортзал	Текущий контроль
68.	Май	19	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Первая помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях. СФП: Упражнения для растягивания и расслабления мышц	Шк. №130 Каб. 6	Этапный контроль

69.	Май	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка школьных соревнований по спортивному ориентированию	Шк. №130 спортзал	Этапный контроль
70.	Май	26	по расписанию	Лекция, беседа	2	Приемы транспортировки пострадавшего	Шк. №130 Каб. 6	Этапный контроль
71.	Май	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка к районному туристическому слету учащихся «Весенний этап»	Шк. №130 спортзал	Этапный контроль
72.	Май	30	по расписанию	Итоговое занятие	2	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Подведение итогов работы объединения за год.	Шк. №130 Каб. 6	Промежуто чный контроль
<b>Всего</b>					<b>144</b>			

## Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
17. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
23. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
25. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2001.
30. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006 г.
31. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2005 г.
32. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М. ЦДЮТиК МО РФ, 2006.

33. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
34. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
35. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
36. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., «Детская литература», 1986.
37. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., «Мысль», 1987.
38. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
39. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
40. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
41. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
42. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
43. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
44. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
45. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
46. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
47. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
48. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
49. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
50. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
51. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 1981.
52. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
53. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., «Молодая гвардия», 1987.
54. Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., «Мысль», 1985.
55. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
56. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
57. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
58. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
59. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
60. словарь юного туриста. Сост. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С., М., ФЦДЮТиК. 2004.
61. Справочник путешественника и краеведа. Под. Ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
62. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.



63. Туризм и краеведение. Сборник программ. М., Советский спорт, 2005.
64. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
65. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
66. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
67. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
68. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
69. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
70. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
71. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
72. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
73. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
74. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
75. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
76. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
77. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.