

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА  
К УТВЕРЖДЕНИЮ  
Протокол Методического совета  
№ 1 от 27.08.2023г.  
Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор внешкольного учреждения  
Приказ № 352 от 29.08.2023г.  
Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный спасатель»  
(базовый уровень)**

Направленность: туристско-краеведческая  
Профиль: спортивный туризм  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Автор-составитель  
Игнатович Антон Васильевич,  
педагог дополнительного образования

**Фурманов – 2023 г.**

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### *1.1. Нормативная основа проектирования программы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).

5. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «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».

2 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спасатель»,  
педагог Игнатович А.В.

8. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

### *1.2 Актуальность программы*

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации чело-

веку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально психологических знаний.

#### Отличительные особенности программы

##### *Практическая значимость программы:*

Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее,

допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Программа связана с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программы по предмету, расширяя и обогащая его, направлена на сохранение здоровья в чрезвычайной ситуации, начиная со школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

*Новизна программы* заключается в сочетании практико-ориентированных занятий с психологическими тренингами.

### *1.3. Направленность программы*

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Юный спасатель» имеет туристско – краеведческую направленность. Образовательная программа направлена на создание благоприятных условий для осуществления физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, с целью укрепления их здоровья и всестороннего физического развития, подготовки спортивного резерва для сборных команд Фурмановского муниципального района Ивановской области (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196, п.9).

### *1.4. Адресат программы*

Программа ориентирована на подготовку мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 16 лет с начальным уровнем спортивных способностей, проявляющих интерес к спорту и борьбе самбо, в частности.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения является личность:

1. Имеющая базовые знания, умения, навыки борьбы самбо, достаточный уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.

3. Ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4. Стремящаяся к спортивной самореализации.

5. Имеющая потребность в постоянном самосовершенствовании.

6. С развитыми коммуникативными способностями.

#### *1.5. Форма обучения и формы организации образовательного процесса*

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный спасатель» очная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые, парные.

#### *1.6. Объем программы*

Программа предусматривает 72 учебных часа для всех учебных групп в период с сентября по май.

Наполняемость групп: 8-10 человек.

Набор в объединение осуществляется массово, учитывается желание подростка. Обязательным условием при наборе обучающихся в группы является наличие медицинского заключения и допуск врача-педиатра.

Формирование групп происходит в сентябре с учетом возрастных особенностей и природных данных учащихся.

#### *1.7. Срок реализации программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спасатель» разработана на один год и предусматривает организацию образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

#### *1.8. Режим занятий*

Обучающиеся обучения занимаются один раз в неделю по 2 часа. Академическая продолжительность занятия – 1 ч. 40мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

## **2. Обучающий блок**

## 2.1. Цель, задачи программы

Цель образовательной программы формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

Цель программы достигается в процессе совместной деятельности обучающихся и педагога через решение **задач**.

### 2.1.1. Предметные задачи:

- выработать и совершенствовать новые формы и методы подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;

- пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образ жизни;

- формировать общественное мнение в поддержку движений: «Юный инспектор дорожного движения», «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлекать в них возможно большее число детей и подростков.

## 2.2. Содержание программы

### 2.2.1. Учебный план

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
1.1.	Чрезвычайные ситуации мирового и военного времени, возможные на территории нашего края.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
1.2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и Гражданская оборона России.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.3.	Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций бытового характера.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.4.	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.5.	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.	2	-	2	Педагогическое наблюдение



	чайных ситуациях.				наблюдение
1.6.	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.7.	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.8.	Практическая подготовка	3	-	3	Соревнования
1.9.	Общие понятия о пожаре, определение его причины, характера и силы.	2	2		Педагогическое наблюдение
1.10.	Составление плана эвакуации из различных зданий. Способы эвакуации.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
1.11.	Самоспасение людей при пожарах.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>10</b>	-		
2.1.	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Пожарная техника и ее применение.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.3.	Медицинская подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.4.	Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях.	1	-	1	Тестирование
2.5.	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Аптечка.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.6.	Основы гигиенических знаний.	2	-	2	Соревнования
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	
3.1.	Первая медицинская помощь при переломах.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
3.2.	Транспортировка пострадавшего.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
3.3.	Соревнования по оказанию первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
4.1.	Компас. Его назначение.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
4.2.	Ориентирование на местности	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4.3.	Соревнование. Хождение по азимуту.	5	-	5	Педагогическое наблюдение
4.4.	Физическая подготовка	1	1	-	Педагогическое наблюдение
4.5.	Общефизическая подготовка	1	1	-	Педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
5.1.	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.	1	1	-	Опрос

5.2.	Силовые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
5.3.	Средства индивидуальной защиты.	9	-	9	Педагогическое наблюдение
5.4.	Классификация средств индивидуальной защиты.	5	-	5	Педагогическое наблюдение
6.	<b>Начальная специальная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
6.1.	Средства индивидуальной защиты кожи.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	1	1	-	Педагогическое наблюдение
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1	1	-	Педагогическое наблюдение
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	1	1	-	Педагогическое наблюдение
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ. Итоговое занятие.	1	1	-	Сдача зачётов
	<b>ИТОГО</b>	<b>72ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>54ч.</b>	

### 2.2.2. Содержание учебного плана.

#### **Тема 1. Основы туристской подготовки (24ч.)**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Форма контроля: пед.наблюдение

## **Тема 2.**

### **Личное и групповое снаряжение ( Практика 2ч.)**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Форма контроля: пед.наблюдение

## **Тема 3.**

### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги ( Практика 2ч.)**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Форма контроля: пед.наблюдение

#### **Тема 4.**

#### **Подготовка к походу, путешествию. ( Практика 1 ч.)**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Форма контроля: пед.наблюдение

#### **Тема 5.**

#### **Питание в туристском походе (Практика 1 ч.)**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: пед.наблюдение

## **Тема 6.**

### **Техника и тактика в туристском походе ( Практика 2 ч.)**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка

стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 7.**

**Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

#### **Туристские слеты и соревнования ( Практика 3 ч.)**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия.

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

Форма контроля: соревнования

## **Тема 8.**

**Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. (Теория 2ч.)**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 9.**

#### **Действия группы в аварийных ситуациях.( Теория 1 ч.)**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.



Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

**Практика ( 3 ч.)** Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 10.**

#### **Подведение итогов туристского путешествия ( Теория 1 ч.)**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия ( 1 ч.)**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 11.**

#### **Топография и ориентирование ( Практика 2 ч.)**

##### **Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за-  
рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты  
лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографиче-  
ских карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Услов-  
ные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштаб-  
ные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрогра-  
фия, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные пред-  
меты.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные  
типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное  
изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа  
на пути движения. Построение профиля маршрута.

### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по  
моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм релье-  
фа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов релье-  
фа.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 12.**

#### **Компас. Работа с компасом ( Практика 2 ч.)**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут,  
снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность  
движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежу-  
точные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на  
прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты

по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 13.**

#### **Измерение расстояний ( Практика 2 ч.)**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 14.**

#### **Способы ориентирования (Практика 1 ч.)**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 15.**

#### **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки( Практика 1 ч.)**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.  
Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.  
Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 16.**

#### **Соревнования по ориентированию ( Практика 2 ч.)**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Форма контроля: соревнования

### **Тема 17.**

#### **Краеведение**

#### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (Теория 1 ч.)**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

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

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 18.**

#### **Изучение района путешествия ( Теория 1 ч.)**

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 19.**

#### **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры ( Теория 1 ч.)**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### **Практические занятия**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 20.**

#### **Основы медицинских знаний.**

#### **Профилактика травматизма и заболеваний ( Теория 1 ч.)**

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

### **Практические занятия**

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Форма контроля: пед.наблюдение

#### **Тема 21.**

### **Средства оказания первой медицинской помощи ( Практика 4 ч.)**

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

### **Практические занятия**

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Форма контроля: пед.наблюдение

#### **Тема 22.**

### **Первая медицинская помощь при травмах ( Практика 5 ч.)**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.



Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

### **Практические занятия**

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 23.**

### **Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях ( Теория 1 ч.)**

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца.

Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

### **Практические занятия**

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 24.**

#### **Первая медицинская помощь при отравлениях ( Теория 1 ч.)**

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 25.**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 26.**

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **Практические занятия**

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

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 27.**

### **Общая физическая подготовка ( Практика 9 ч.)**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с

разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 28.**

#### **Специальная физическая подготовка ( практика 5 ч.)**

##### **Практические занятия**

##### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по

кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем,



повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Форма контроля: пед. наблюдение.

### **Тема 29.**

**Начальная специальная подготовка.**

**Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

Форма контроля: Опрос

### **Тема 30.**

**Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.( Теория 1 ч.)**

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация ). Экологический кризис.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

### **Практические занятия**

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 31.**

## **Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. ( Теория 1 ч.)**

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и перееаттестации спасателей.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

### **Практические занятия**

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

Форма контроля: пед.наблюдение

### **Тема 32.**

## **Оказание помощи людям в условиях природной среды ( Теория 1 ч.)**

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Форма контроля: пед.наблюдение

## Тема 33.

### Основы безопасного ведения спасательных работ ( Теория 1 ч.)

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

Форма контроля: сдача зачётов.

#### 2.3. Планируемые результаты

##### 2.3.1. Требования к знаниям умениям и навыкам обучающихся.

*К концу первого года обучения учащиеся должны знать и понимать:*

- масштаб карты, оформление карт;
- правила выживания и автономного существования в природе;
- основные требования к месту привала;
- основные виды туристско-спасательных узлов;
- классификацию ЧС техногенного характера;
- основы безопасного ведения поисково-спасательных работ;
- сведения о строении и функциях организма человека.
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.
- основы первой помощи пострадавшему.

*К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:*

- оказывать первую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- организовать привал;
- надевать средства защиты по нормативу;

### 2.3.2 Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности, как на занятиях, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

### 2.3.3 Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

#### *Личностные результаты:*

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет за свои действия.
- осознание и признание ценностей социума, своего окружения и содействовать реализации его целей.
- умение прийти на помощь.

#### *Предметные результаты:*

##### **Знать:**

- чрезвычайные ситуации, встречаемые в природе и городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные, природные;
- азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;
- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма;
- изготавливать носилки и волокуши, транспортировать пострадавшего;

#### *Метапредметные результаты:*

##### **Знать:**

- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;
- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма;

- передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
- ориентироваться по карте, компасу и без них;
- укладывать и подгонять рюкзак;
- ухаживать за снаряжением, одеждой и обувью (сушка и ремонт);
- разжигать и поддерживать костёр;
- оборудовать лагерь;
- готовить горячую пищу на костре;

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### 2.4. Формы аттестации, оценочные материалы

Непосредственное участие членов объединения в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества:

- чувство патриотизма;
- волевые качества;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- развивает наблюдательность, ощущение пространства;
- развивает эмоциональную сферу.

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – участие в соревнованиях, сдача зачетов по тематическим блокам на учебно-тренировочных сборах.

Отслеживания текущих результатов проводится через педагогическое наблюдение на учебном занятии во время проверки усвоенного материала и преподавания новой темы; просмотр видеоматериала; тестирование.

Формой подведения итогов является сдача зачетов по каждой теме с выставлением зачетов в зачетную книжку юного спасателя;

## Оценочные материалы

### Диагностика отслеживания результатов

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:
  - теоретические знания;
  - общая физическая подготовка;
  - техническая подготовка.
3. Итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10-11 лет		12 лет		13 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

Промежуточный контроль:

### Общая физическая подготовка.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		14 лет		15 лет		16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6
2	Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
3	Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
4	Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
7	Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
8	Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13



9	Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39
---	---------------------------	----	----	----	----	----	----

Техническая подготовка:

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность.

№	Виды упражнений	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).	10									
6	Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин).	1.50		1.30		1.10		1.00		50 сек.	
	Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).	2.30	2.00	1.45	1.35	1.20					
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50					
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10	

Текущий контроль:

Учебный период	Тема	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
1 триместр	Подбор и одевание личного снаряжения.	Выбор снаряжения, подгонку, ошибки при вязании узлов.	Практикум	ноябрь
<b>Итого за 1 триместр –1 отметка (зач.)</b>				
2 триместр	Действия группы в аварийных ситуациях. Работа с компасом и картой.	Практические умения, понятия.	Практическая работа.	Февраль март
<b>Итого за 2 триместр –2 отметки (зач.)</b>				
3 триместр	Общая и специальная физическая подготовка. Итоговая аттестация	Практические умения Теоретические знания	Зачет.	апрель май
<b>Итого за 3 триместр –2 отметки (зач.)</b>				
<b>Итого за год – _5 отметок (зач.)</b>				

## *2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми*

Основной формой образовательного процесса является лекция, дискуссия, диспут, экскурсия, круглые столы, деловые и ролевые игры, тренинг, выставка, творческие отчеты, соревнования, конкурс, защита проектов, «мозговой штурм», игра-путешествие, эстафета, презентация, турнир.

Одной из актуальных форм обучения на современном этапе развития образования стало дистанционное образование - новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным, предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество.

Главная особенность дистанционного обучения – возможность получения образовательных услуг без посещения учебного заведения, так как все изучение предметов и общение с преподавателями осуществляется посредством интернета и обмена электронными письмами.

О необходимости использования такого метода обучения говорят следующие факторы:

- возможность организации работы с часто болеющими детьми и детьми-инвалидами;
- проведение дополнительных занятий с одаренными детьми;
- возможность внести разнообразие в систему обучения за счет включения различных нестандартных заданий (ребусы, кроссворды и т.д.);
- обеспечение свободного графика обучения;
- введение режима повышенной готовности.

С помощью дистанционного обучения удастся решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Программой предусмотрена организация дистанционного обучения посредством использования таких технических ресурсов, как конференции на Zoom-платформе; размещение обучающих видео на каналах видеохостинга YouTube, в группах в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники; видеозанятия в режиме реального времени в социальной сети Instagram, видеозвонки и рассылка видеофайлов в мессенджерах Viber и Watsap.

#### **Методы работы:**

1. Репродуктивный
2. Частично - поисковый
3. Проблемный

#### **Формы работы:**

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
2. Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.
2. Соревнования.
3. Походы.
4. Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
5. Инструкторская и судейская практика.

Ведущей формой работы является групповая форма обучения, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;

- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;

- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;

- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

### **Принципы работы:**

1. Принцип сотрудничества.
2. Принцип научности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
5. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
6. Принцип добровольности.
7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

### **3. Воспитательный блок**

#### **3.1. Рабочая программа**

Программа «Юный спасатель» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;
- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

**Цель воспитания:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания:**

- помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- создавать атмосферу положительного эмоционального настроя и расслабления.

Направление воспитательной работы	Задачи
Гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально-волевых качеств; - формирование и углубление знаний об истории и культуре родного края.
Духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь.
Интеллектуально познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к познавательной деятельности; - формирование социокультуры.
Спортивно оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - профилактика вредных привычек.
Социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как образующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.
Художественно эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся; - развитие чувства прекрасного; - формирование стремления быть прекрасным во всём: мыслях,

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

### *3.1. Работа с родителями (формы и методы)*

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

### 3.3. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Примерная дата проведения
Полевой выход, туристский слёт, туристские сборы.	Сентябрь - октябрь
Встреча со спасателями МЧС по Ивановской области.	Ноябрь - Декабрь
Соревнования по мини ориентированию, полевой выход зимний.	Январь - февраль
Соревнования по ориентированию, туристский слёт, автономный поход на 3 дня.	Март - май

## 4. Организационный блок

### 4.1. Календарный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

### 4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

- Учебный кабинет;
- Тренажёры-манекены для отработки сердечно-лёгочной реанимации и приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
- Коврик для проведения сердечно-легочной реанимации;
- Табельные средства для оказания первой помощи (аптечки для оказания первой помощи, перевязочный материал);
- Шина лестничная;
- Воротник шейный;



- Набор имитаторов травм и поражений;
- Доска магнитно-маркерная настенная;
- Наглядные пособия: «Электробезопасность», «Оказание первой помощи пострадавшим», «Азбука пожарной безопасности», «Знаки безопасности», «Физическая подготовка»;
- Спортивный инвентарь;
- Туристическое снаряжение;
- Компьютер, монитор.

### **Список литературы для педагога:**

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. - СПб.: Недра, 2006.
2. Артемова, Е.Н. Основы гостеприимства и туризма [Электронный ресурс] / Е.Н. Артемова, В.А. Козлова. - Электрон. дан. - М., 2007. - Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/artemova.htm](http://tourlib.net/books_tourism/artemova.htm).
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
4. Буйленко, В.Ф. Туризм [Текст] / В.Ф. Буйленко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 417 с.
5. Востоков, И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ [Текст] / И.Е. Востоков. - М.: - 2008. - 27 с.
6. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
7. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. Справочник [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 379 с.
8. Зырянов, А.И. Равнинный туризм А.И. Зырянов, Н.А. Емельянова // Географический вестник. №4(23). - С. 1-4.
9. Ильина Е.Н. Туроперейтинг: организация деятельности. - М.: Финансы и статистика, 2007.

10. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб. пособие. - СПб.: Герда, 2006.
11. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
12. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: уч. пособие. - М.: Академия, 2006.
13. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
14. По РФ с любовью // ВВП (Валовой внутренний продукт). - 2008. - №21.- С. 21 - 26.
15. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101.
16. Самойленко А.А. География туризма. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2002. - 362 с.
2. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Герда, 2007.
3. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
4. Чудновский А.Д. Управление индустрией туризма. - М.: Кнорус.