

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Дар»

ПРИНЯТО  
на заседании  
методического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАУДО «ЦДОД «Дар»  
\_\_\_\_\_ Т.Б. Пушкарева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«ВЕРТИКАЛЬ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Черных Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей категории  
МАУДО «ЦДОД «Дар»

Кунгурский МО, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	17
<b>2. Организационно-педагогические условия</b>	<b>18</b>
2.1. Методическое обеспечение программы	18
2.2. Формы аттестации	19
2.3. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы	25
2.4. Календарный учебный график	32
2.5. Условия реализации программы	56
<b>3. Список литературы</b>	<b>58</b>
3.1. Список литературы для педагогов	58
3.2. Список литературы для детей	60

# 1. Комплекс основных характеристик образования

## 1.1. Пояснительная записка

Одними из задач по достижению целей обеспечения государственной и общественной безопасности, упомянутых в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации от 02.07.2021г., являются повышение эффективности мер по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, совершенствование системы профессиональной подготовки специалистов в области обеспечения государственной и общественной безопасности.

Это накладывает дополнительную ответственность и ставит деятельность спасателей в число приоритетных направлений по обеспечению национальной безопасности.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2022 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
- Федеральные проекты «Патриотическое воспитание», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация образования» от 15.07.2021
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 года № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна дополнительной программы «Вертикаль» основана на комплексном подходе к подготовке ребенка и подростка, умеющего жить в современных экстремальных условиях: здорового, готового к принятию решений по обеспечению безопасности, как своей собственной, так и других людей, умеющего эффективно тратить свое время.

Проблема в выборе профессии для многих подростков является актуальной. Статус спасателя постоянно растет, но не каждый человек может стать спасателем – огромные психологические нагрузки, физическая подготовка, знание технических и тактических приемов спасения, железная воля, умение быстро и правильно принимать решения требуют большой работы над собой. Для реализации своих желаний и возможностей в профессии «спасатель» ребенок, занимаясь по данной программе, самоутверждается и принимает правильное решение в выборе профессии.

Образовательная программа «Вертикаль» педагогически целесообразна. Она, органично вписываясь в единое образовательное пространство учреждения, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию гражданского сознания, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к людям, прививает навыки профессиональной деятельности. Программа является огромным практическим дополнением к таким школьным дисциплинам как ОБЖ, физическое воспитание, природоведение, география, биология, физика и геометрия.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Вертикаль» является то, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах деятельности (спасательное дело, спортивный туризм, медицина, пожарное дело) выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём. Далее занятия по программе помогут ребенку определиться в выборе профессии. В программе присутствуют элементы типовых программ «Спортивный туризм», «Школа безопасности», «Юный спасатель». Многие темы программ зависят от правил соревнований по спортивному туризму, ориентированию, спасательному делу.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Категория детей.** Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 - 17 лет.

Программа реализуется в объединении, где осуществляется набор на основе собеседования с целью выявления интересов учащихся школ в области знаний по данному виду деятельности. К занятиям по данной программе привлекаются дети из многодетных и малоимущих семей, одаренные дети, дети группы риска, в социально опасном положении, опекаемые дети, дети с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп.** Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек.

Возможно зачисление в группы 2 и выше годов обучения при успешной сдаче нормативов и способности ребенка заниматься на данном уровне.

### **Объем и срок освоения программы**

Год обучения	Этап обучения	Количество часов в год (36 недель)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Наполняемость в группах, не менее
1	Стартовый	144 – 216*	3-6**	2 - 3	15
2	Базовый	144 – 216*	3-6**	2 - 3	12
3	Базовый	216 – 324*	6-9**	3 - 4	10
4	Продвинутый	216 – 324*	6-9**	3 - 4	8
5	Продвинутый	216 – 324*	6-9**	3 - 4	8

\*Количество часов в год рассчитано на 36 учебных недель (сентябрь – май), летние часы включаются в план программы отдельно.

\*\*Количество часов зависит от возраста обучающихся в группе, от подготовленности учащихся.

На каждом этапе обучения предусмотрен выпуск детей по программе.

**Режим занятий.** Обучение проходит:

- 1 год обучения - 3- 6 часов в неделю (2-3 раза по 2 часа в зависимости от возраста детей),

- 2-3 год обучения — 6-9 часов в неделю (3 раза по 2-3 часа в зависимости от возраста детей),

- 4 год обучения – 6 - 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа),

- 5 год обучения – 6 - 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа).

### **Формы и методы проведения занятий**

В программе используются следующие методы проведения занятий:

Словесные: устное изложение, беседа, объяснение, анализ прохождения дистанций; наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, презентаций, показ педагогом приёмов, наблюдение, работа по образцу; практические: тренинг, тренировочные упражнения и др.

Используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, репетиционным, тренировочным и др.

Возможные формы проведения занятий: акция, беседа, викторина, встреча с интересными людьми, выставка, гостиная, обсуждение, занятие-игра, защита проектов, деловая игра, игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра, игровая программа, конкурс, консультация, конференция, концерт, мастер-класс,

наблюдение, олимпиада, открытое занятие, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, профильный лагерь, размышление, репетиция, сбор, семинар, сказка, соревнование, спектакль, творческая встреча, творческий отчет, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен, экскурсия, экспедиция, эксперимент, эстафета, ярмарка, и др.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе, умений и навыков по спортивному туризму; ПСР в природной и техногенной среде; основам туристской подготовки; топографии и ориентированию; первой помощи по поддержанию жизнедеятельности. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно организовывая поисково-спасательные работы. Комплексность данной программы основывается на цикличности изучаемых тем, по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Так же практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах (сборах), во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на полигоне, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, сборах, соревнованиях и других мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Многие занятия построены как спортивные тренировки. При подготовке к соревнованиям детям предлагается самим разработать тактику на дистанции, что является поисковым и исследовательским методом проведения занятий.

В программе используются самостоятельные (внеаудиторные) работы учебной группы. Дети получают задания онлайн, дистанционно или в иной форме и самостоятельно дома отрабатывают практические навыки.

В программе используются практически все формы проведения занятий. Это можно отследить в учебно-тематическом плане.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

**Задачи образовательные:**

Получить практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях.

Совершенствовать мастерство в спортивном туризме.

**Задачи воспитательные:**

Сформировать гражданскую позицию.

Воспитать патриотизм, чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

**Задачи развивающие:**

Развивать умение думать, исследовать, общаться и взаимодействовать, умение доводить дело до конца.

Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

Развивать внимательность и наблюдательность.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

Год обучения	Кол-во недельных часов	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Теория/ часы	Практика/ часы	Формы контроля
1	4	36	144	39	105	Участие в тур.слете
2	4	36	144	39	105	Участие в тур.слете
3	6	36	216	39	177	Участие в тур.слете
4	6	36	216	36	180	Участие в соревнованиях
5	6	36	216	36	180	Участие в соревнованиях

### Содержание учебно-тематического плана

#### Туристская подготовка

##### 1 год обучения

Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Плановый и самостоятельный туризм. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы. Туристские нормативы и значки «Юный турист», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних экспедиций. Подготовка личного снаряжения к экспедиции. Правила укладки рюкзака. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Посуда для приготовления пищи в полевых условиях. Пилы, топоры. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

## **2 год обучения**

Туризм – средство физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники, их роль в истории развития нашей страны. История развития туризма в России. Виды путешествий по способу передвижения: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном путешествии.

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

Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега, основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки намокания и проникновение насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Техника безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Значение правильного питания. Варианты организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в полевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Движение колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники быстрого движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

Элементы речной лоции. Типы рек. Основные элементы долины и речного русла.

Техника безопасности в пещере. Групповое и личное снаряжение спелеолога.

## **3 год обучения**

Перечень личного снаряжения к категорийному походу, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних экспедиций. Подготовка личного

снаряжения к экспедиции. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Посуда для приготовления пищи в полевых условиях. Пилы, топоры. Состав и назначение ремонтного набора в зависимости от средства передвижения. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования, обязанности, действия и выполнения заданий по должности. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т.д.). Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Наблюдения за погодой. Основные признаки изменения погоды.

Съемки пещер. Условные обозначения. Принципы проведения топографической съемки. Определение морфометрических показателей пещер.

Суда для водного туризма. Байдарка. Катамаран. Плот. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Техника водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий.

Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега, основные требования к месту привала и бивака зимой. Организация работы по развешиванию и свертыванию зимнего лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток в темное время суток и на сложном рельефе. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила разведения костра в трудных погодных условиях, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Техника безопасности при обращении с огнем, кипятком.

#### **4 год обучения**

Значение правильного питания. Организация питания в категорийном походе.

Организация питания в полевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для степенного и категорийного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тропление лыжни. Подъем на лыжах ёлочкой, лесенкой, «Зиг-заг» Спуск с торможением в зоне, слаломный спуск, лесенкой, «Зиг-заг». Движение по открытому льду. Организация страховки. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тактика водного туризма. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водном походе. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения

однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. Безопасность. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка.

### **5 год обучения**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт снаряжения.

Техника одной веревки. Посещение вертикальных пещер. Преодоление водных препятствий. Профилактика несчастных случаев и спасательные работы в пещерах. Восстановление сил спелеолога при длительной работе в пещере. Фотографирование в пещерах. Основы тактических расчетов. Организация подземного базового лагеря.

Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции.

## **Спортивный туризм**

### **1 год обучения**

Веревки. Виды веревок и их назначение. Опорные петли. Карабины. Зажимы. Безопасные спусковые устройства. Технические задачи карабинов, зажимов, БСУ.

Блоки и полиспасты. Требования к ним. Страховочные системы. Самостраховка. Рукавицы. Каска.

Узлы для связывания концов веревки. Узлы для присоединения веревки к объекту. Схватывающие узлы. Контрольные узлы. Требования к завязыванию узлов. Техника и тактика вязания узлов.

Движение по перилам вброд, по бревну через реку, овраг, по тонкому льду. Движение участников по навесной переправе. Траверс склона по перилам. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Спортивный спуск.

Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

### **2 год обучения**

Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований, тренера и судей. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Дистанция 1 класса

### **3 год обучения**

Регламент соревнований спортивный туризм дистанция.

Дистанция 1 класса

Дистанция 2 класса

### **4 год обучения**

Регламент соревнований спортивный туризм дистанция.

Дистанция 2 класса

Дистанция 3 класса

### **5 год обучения**

Регламент соревнований спортивный туризм дистанция.

Дистанция 2 класса

Дистанция 3 класса

Дистанция 4 класса

## **ПСР в природной и техногенной среде.**

### **1 год обучения**

Факторы риска: голод, жара, жажда, холод, страх, переутомление, одиночество. Факторы выживания: готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, правильная организация спасательных работ.

Навес. Шалаш. Снежные убежища. Оборудование костра у бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало.

Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей.

### **2 год обучения**

Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. Подъем, спуск по склону пострадавшего на сопровождающем.

Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. Одевание костюма Л-1. Спуск пострадавшего по троллею. Подъем пострадавшего из колодца.

Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александрова. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой.

### **3 год обучения**

Действия в первые, минуты аварии. Аварийно-спасательный набор. Послеаварийный переход. Временное жильё в тайге и густолесье. Временное

жилье в безлесье и малолесье. Снежные убежища. Оборудование кострового бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.

Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно, положения соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно, положения соревнований).

Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александра. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой. ПСР при ЧС на акватории (согласно, положения соревнований).

Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бума. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей.

#### **4 год обучения**

После аварийный переход. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.

Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно положению соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно положению соревнований).

ПСР при ЧС на акватории (согласно положению соревнований).

Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бума. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей.

#### **5 год обучения**

ПСР на акватории. ПСР в природной среде. ПСР в транспорте. ПСР в техногенной среде. ПСР при пожаре.

### **Топография и ориентирование.**

#### **1 год обучения**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение

основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

## **2 год обучения**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Строение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов на карте.

## **3 год обучения**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности.

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

Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

#### **4 год обучения**

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на схожую ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Построение профиля маршрута.

Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

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

#### **5 год обучения**

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

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

организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.

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

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, человеком, 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. Выход 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 во избежание паники.

Как измерить расстояние? Как измерить площадь? Как определить крутизну ската? Как определить видимость? Сколько воды в реке? Как измерить высоту?

### **Первая помощь по поддержанию жизнедеятельности.**

#### **1 год обучения**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, экспедиций и путешествий. Повязки, первая помощь при кровотечении, ранах.

#### **2 год обучения**

Вредное влияние курения на здоровье и работоспособность.

Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих

помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др.

Способы обеззараживания питьевой воды. Ведение дневника «Состояние здоровья».

**3 год обучения** Вредное влияние курения на здоровье и работоспособность.

Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др.

Способы обеззараживания питьевой воды.

**4 год обучения**

Составление медицинской аптечки для категорийного похода и для соревнований. Хранение и транспортировка аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Ведение дневника «Состояние здоровья».

**5 год обучения**

Составление медицинской аптечки для категорийного похода и для соревнований. Хранение и транспортировка аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и

желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.

Ведение дневника «Состояние здоровья».

#### **Социально-психологическая подготовка.**

Самопознание. Организация отношений в группе. Психологические аспекты при проведении спасательных работ. Психология спортивных соревнований.

#### **Подготовка к конкурсной программе.**

Оформление газеты. Художественная самодеятельность.

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

Упражнения на координацию. Развитие скоростных и силовых качеств. Развитие выносливости. Спортивные игры на развитие реакции и координации движения (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бильярд). Кросс. Техника скалолазания. Техника плавания. Лыжная техника. Упражнения на турнике. Техника прохождения полосы препятствий без специального снаряжения.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

В результате изучения программы учащийся:

#### **• должен знать:**

- 1) правила выживания в условиях автономии;
- 2) правила выживания при ЧС;

#### **• должен уметь:**

- 3) действовать при возникновении ЧС;
- 4) действовать в условиях автономии;

#### **• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**

- 5) для избегания попадания в стрессовые ситуации;
- 6) правильных действий при попадании в ЧС.

### **Метапредметные:**

- Регулятивные: Использование общепринятой цели, оценка, осмысление, присвоение; контроль, коррекция; прогнозирование, планирование.

- **Познавательные:** Создание проекта для себя, выдвижение идеи; поиск аргументированных доказательств; обобщение полученных данных.
- **Коммуникативные:** Умение брать ответственность на себя; умение аргументировать не враждебно; умение точно выражать мысль.

#### **Личностные:**

- Формирование представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного жителя Кунгурского района Пермского края, гражданина России, одновременно осознающего свою принадлежность к определенному этносу
- Формирование умения использовать позитивную лексику, передающую положительные чувства в отношении своей Родины
- Формирование положительного отношения к учебной деятельности
- Формирование первичного представления о личной ответственности за свои поступки через бережное отношение к природе и окружающему миру в целом
- Формирование этических норм (сотрудничество, взаимопомощь) на основе взаимодействия обучающихся при выполнении совместных заданий
- Формирование потребности сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на занятиях для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей, правилами работы в паре, группе, со взрослыми
- Освоение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других
- Установка на безопасный, здоровый образ жизни через осознанное соблюдение правил безопасности при работе, участие в работе очных сессий, сплавных лагерей.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Определение результативности отслеживается следующими **методами:** педагогическое наблюдение, педагогический анализ анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия воспитанников в мероприятиях (викторинах, соревнованиях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях, соревнованиях и т.п., педагогический мониторинг.

Для каждого занятия разработаны **учебно-методического комплексы:** план-конспект занятия, электронные презентации, учебные фильмы, дидактические карточки, иллюстрации, схемы, литература и т.д. Для проведения учебно-тренировочных сборов, походов, соревнований разработаны

методические рекомендации. Разработаны критерии усвоения учащимися учебного материала по каждой теме программы. По отдельным темам программы разработаны рабочие тетради. Ведется работа по созданию обучающих и контролирующих программ в электронном виде.

Постоянно ведется работа по усовершенствованию программы, разрабатываются новые виды методических материалов, используются новые компьютерные технологии. Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Необходимо создать плакаты по навыкам выживания в природной среде и технике безопасности на практических занятиях и в походах.

Для создания ситуации успеха каждому обучающемуся вручается зачетная квалификационная книжка, ведутся листы успеха, в которых фиксируются творческие и спортивные достижения, развитие ребенка. В объединении среди обучающихся ведется рейтинг.

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Определение результативности отслеживается следующими методами: педагогическое наблюдение, педагогический анализ анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия воспитанников в мероприятиях (викторинах, соревнованиях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях, соревнованиях и т.п., педагогический мониторинг.

Для отслеживания результативности проводится мониторинг образовательной деятельности детей: ведутся зачетные книжки по спортивному туризму и по направлению «Юный спасатель», «Школа безопасности», оформляются листы индивидуального образовательного маршрута ребенка.

Работая с ребятами, используются все виды контроля: начальный контроль компетентности производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями. Взаимодействие с родителями является важным в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в объединение, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

№ пп	Тема программы	Количество баллов в соответствии с «Нормативными требованиями для перевода и выпуска учащихся» (прил. 1 – 9)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Туристская подготовка	40	50	60	70	80	90	100

2	Спортивный туризм	40	50	60	70	80	90	100
3	ПСР	40	50	60	70	80	90	100
4	Топография и ориентирование	40	50	60	70	80	90	100
5	ПППЖ	40	50	60	70	80	90	100
6	Психологическая подготовка	40	50	60	70	80	90	100
7	Конкурсная программа	40	50	60	70	80	90	100
8	ОФП	40	50	60	70	80	90	100
9	СФП	40	50	60	70	80	90	100
10	Бонусные баллы	40	50	60	70	80	90	100
Итого за год		400	500	600	700	800	900	1000

**Карта мониторинга предметных результатов  
освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровни выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>I. Теоретическая подготовка ребёнка:</b> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	<i>Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Минимальный уровень</i> (ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объёма знаний, предусмотренных программой);</li> <li><i>Средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</li> <li><i>Максимальный уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	низкий средний высокий	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
1.2. Владение специальной терминологией.	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Минимальный уровень</i> (ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины);</li> <li><i>Средний уровень</i> (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой);</li> </ul>	низкий средний высокий	Собеседование.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</li> </ul>		
<p><b>II. Практическая подготовка ребёнка:</b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	<p><i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½)</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	<p>Контрольное задание.</p>
<p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p><i>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</li> </ul>	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	<p>Контрольное задание.</p>
<p>2.3. Творческие навыки.</p>	<p><i>Креативность в выполнении практических заданий.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>• <i>Репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• <i>Творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</li> </ul>	<p>низкий</p> <p>средний</p> <p>высокий</p>	<p>Контрольное задание.</p>
<p><b>III. Общие учебные умения и навыки</b></p>	<p><i>Самостоятельность в подборе</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень умений</i> (обучающийся</li> </ul>	<p>низкий</p>	<p>Анализ.</p>

<p><b>ребёнка:</b> 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.</p>	<p>анализе литературы.</p>	<p>испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога). • Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</p>	<p>средний высокий</p>	<p>Исследовательские работы.</p>
<p>3.1.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе.</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		<p>Наблюдение.</p>
<p>3.2. Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога.</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		<p>Наблюдение.</p>
<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией.</p>	<p>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информацией.</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		<p>Наблюдение.</p>
<p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		<p>Наблюдение.</p>
<p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать своё рабочее место (учебное) место.</p>	<p>Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой.</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		<p>Наблюдение.</p>

3.3.2. <i>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</i>	<i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Минимальный уровень</i> (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li><i>Средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li><i>Максимальный уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	низкий  средний  высокий	Наблюдение.
3.3.3. <i>Умение аккуратно выполнять работу.</i>	<i>Аккуратность и ответственность в работе.</i>	Удовлетворительно – хорошо – отлично.	–	Наблюдение.

**Карта мониторинга метапредметных результатов  
освоения дополнительной общеразвивающей программы**

<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>Познавательные</b> 1. Умение пользоваться различными источниками информации	Самостоятельность в подборе и анализе информации	-низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		-средний (работают с источниками с помощью педагога и родителей)	
		-высокий (работают самостоятельно)	
2. Использовать знаково-символические средства	Самостоятельность в пользовании	-низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	Практические работы
		-средний (работают с помощью педагога)	
		-высокий (работают самостоятельно)	
3. Владение широким спектром логических действий и операций	владение логическими операциями (анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.)	-низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	Наблюдения
		-средний (работают с помощью педагога)	
		-высокий (работают самостоятельно)	
<b>Коммуникативные</b> 1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	-низкий (не полностью усваивают информацию)	Наблюдение
		-средний (воспринимают информацию полностью)	
		-высокий (способны не только воспринимать информацию, но и вести диалог по теме)	
2. Умение выступать перед	Свобода владения и подачи подготовленной	- Низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	Наблюдение

аудиторией	информации	- средний (работают с помощью педагога и родителей) -высокий (работают самостоятельно)	
3. Умение сотрудничать	Способность работать в группе	-Низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) -средний (работают с помощью педагога и родителей) -высокий(работают самостоятельно)	Наблюдение
<b>Регулятивные</b> 1. Умение планировать деятельность	Способность планировать свою деятельность	-низкий (способен действовать по плану или по инструкции с помощью педагога) -средний (способен самостоятельно действовать по инструкции, по плану, предложенному педагогом) -высокий (способен самостоятельно планировать свою деятельность)	Наблюдение
2. Самоконтроль	Умение контролировать свою деятельность	-низкий (находятся постоянно под воздействием контроля извне) -средний (периодически контролируют себя сами) -высокий (постоянно контролируют себя сами)	Наблюдение

**Карта мониторинга личностных результатов  
освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Параметр	Уровни	Проявления	Методы диагностики
<b>Гражданская идентичность</b>	Низкий уровень	Кругозор ограничен, знания о малой родине, стране бессистемны. Пренебрежительные высказывания в отношении страны, края, района, села. Незнание символов, атрибутов нашей страны, пренебрежительное к ним отношение.	Анкетирование, наблюдение
	Средний уровень	Проявляет неустойчивый интерес, требуется стимулирующая помощь педагога. Неуважительного отношения к символам и атрибутам не проявляет. Теоретически знает правила поведения в обществе, но нуждается в поддержке и контроле взрослых.	
	Высокий уровень	Проявляет интерес к миру, стране, краю, району, селу. Готов осознанно, активно принимать участие в социально-значимых событиях. Знает, принимает и соблюдает правила нравственного поведения в мире природы, семьи, общества.	
<b>Отношение к учебной деятельности</b>	Низкий уровень	При выполнении заданий нуждается в помощи педагога, часто отвлекается. Не способен применять освоенные способы деятельности.	Наблюдение
	Средний уровень	Проявляет неустойчивый интерес к работе. Вопросов задает немного. Задания выполняются со стимулирующей помощью взрослого.	
	Высокий уровень	Проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям. Охотно задает вопросы на уточнение. Прилагает усилия к преодолению трудностей, вносит элементы творчества. Проявляет интеллектуальную активность, самостоятельно находит способы выполнения заданий.	
<b>Отношения со сверстниками и педагогами</b>	Низкий уровень	Равнодушное, скрыто негативное отношение к сверстникам. Не умеет решать конфликты мирным путем. Не прислушивается к замечаниям педагогов и не старается их выполнять.	Наблюдение

	Средний уровень	Проявляет внимание, сочувствие, отзывается на просьбы. Избегает конфликтов, т.к. не владеет навыками эффективного межличностного общения. Проявляет уважение к педагогу.	
	Высокий уровень	Владеет приемами эффективного межличностного общения со сверстниками, готов к коллективным формам работы, способен к глубоким эмоциональным привязанностям, дружбе.	
<b>Самооценка</b>	Низкий уровень	Несамокритичен, снисходителен к своим недостаткам, критичен к другим. Нетерпим к критике в свой адрес.	Наблюдение
	Средний уровень	Принимает критику в свой адрес. Нуждается во внешней оценке.	
	Высокий уровень	Самокритичен. Требователен к себе и другим. Объективная самооценка.	

### **Формы контроля**

Текущий контроль проводится на занятиях после освоения тем, с целью проверки результативности освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года.

Итоговая аттестация проводится при выпуске обучающегося по программе.

Формы текущего контроля: проверка знаний и умений в конце темы в виде устного опроса, практической работы, тестов, итоговой игры, соревнований.

Формы промежуточной и итоговой аттестации: участие в соревнованиях, конкурсах, зачетном походе, итоговая игра, тест, практическая работа (на выбор педагога).

## **2.3. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы**

### **Приоритетные направления воспитательной работы**

Направление I. «Здоровьесберегающее воспитание»

*Цель:* использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека. Воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

*Задачи:*

- формировать у воспитанников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.

Направление II. «Интеллектуальное воспитание»

*Цель:* оказание помощи воспитанникам в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно.

*Задачи:*

- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- сохранить любопытство и информационную ненасыщаемость.

### Направление III. «Социокультурное воспитание»

*Цель:* передача учащимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений.

*Задачи:*

- формировать у обучающихся культуру общения в системе «педагог-ученик», «ученик-ученик», «взрослый-ребенок»;
- создавать в детском коллективе одинаковые условия для общения;
- учить обучающихся приемам преодоления проблем в общении.

### Направление IV. «Нравственное и духовное воспитание»

*Цель:* обучение учащихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Задачи:*

1. Формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания.
2. Формировать у обучающихся осознания значимости нравственного опыта прошлого и будущего, и своей роли в нем.

### Направление V. «Формирование коммуникативной культуры»

*Цель:* создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности.

*Задачи:*

1. Создание условий для равного проявления воспитанниками своих индивидуальных способностей в коллективной деятельности.
2. Использование активных и нестандартных форм деятельности обучающихся, отвечающих их интересам и возможностям.
3. Развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи.

### Направление VI. «Гражданско-патриотическое воспитание»

*Цель:* формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него.

*Задачи:*

1. Обучение решению задач, связанных с нормами права и проблемами морального саморазвития.
2. Формирование у обучающихся правовой культуры, свободного и ответственного самоопределения в сфере правовых отношений с обществом.

3. Формирование гуманистического мировоззрения, способного к осознанию своих прав и прав других людей, способности к саморазвитию.

Направление VII. «Воспитание положительного отношения к труду»

*Цель:* Формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Формирование условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получить знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности.

Формирование компетенций, связанных с процессом выбора будущей профессии.

Формирование лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности.

*Задачи:*

1. Раскрыть взаимосвязь нравственного развития с трудовым воспитанием.
2. Воспитание положительно эмоционального положения к любому виду труда.
3. Создание условий для формирования привычки к труду и к трудолюбию.
4. Воспитывать аккуратность, самостоятельность, умение довести начатое дело до конца.

Направление VIII. «Экологическое воспитание»

*Цель:* Формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона

*Задачи:*

1. Создавать условия для формирования системы знаний об экологических проблемах современности и путях их разрешения.
2. Формировать потребности, мотивы и привычки экологического поведения и деятельности

Направление IX. «Правовое воспитание и культура безопасности»

*Цели:* Формирование правовой культуры.

*Задачи:*

1. Воспитывать уважение к законам своего государства и необходимости их выполнения.
2. Прививать навыки правомерного поведения вырабатывать активную гражданскую позицию, нетерпимость к нарушению правопорядка.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Создание системы непрерывной воспитательной работы и социализации обучающихся. Закрепление в содержании образования таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества, уважение к истории и культуре народов Российской Федерации, ответственность, толерантность, мир, отказ от насилия, экологическую культуру.

## Календарный план воспитательной работы

№ пп	Мероприятие	Сроки	Место проведения
<b>Сентябрь</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия на камень Ермак	сентябрь	Заказник Предуралье
2	«Поход по Дорогам Юности» по заказнику Предуралье	сентябрь	Заказник Предуралье
3	Поход на Спасскую гору	сентябрь	Спасская гора
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
4	Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту		Пермь, Динамо
<b>Октябрь</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия на камень Ермак	октябрь	Заказник Предуралье
2	Разработка маршрута вокруг Кунгура «От рассвета до заката»	октябрь	Кунгурский район
2	Экскурсия в Усть-Кишерть	октябрь	Усть-Кишерть
3	УТС в Пермской краевой школе медицины катастроф, музей медицины	октябрь	Пермь ШМК
4	Осенняя площадка	октябрь	ДДЮТиЭ
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
3	Краевые соревнования по оказанию первой помощи	октябрь	Пермь
4	Конкурс повязок «Мумия возвращается»	октябрь	МАУДО «ДДЮТиЭ»
5	Конкурс СЛР	октябрь	
6	Участие в соревнованиях по ориентированию, азимутальный ход «Золотой компас»	октябрь	ДДЮТиЭ
7	Личный зачет «Узлы»	октябрь	ДДЮТиЭ
8	Открытые соревнования Березовского района «Школа безопасности»	октябрь	Березовка
9	Региональная олимпиада Рысенок	До 20 октября	Край
10	Соревнования «Вертикальные гонки» по спортивному туризму в закрытых помещениях	октябрь	ДДЮТиЭ
11	Участие в соревнованиях по краеведению	октябрь	Кунгур
12	Участие в творческих конкурсах разного уровня	октябрь	
13	От предмета ОБЖ к безопасной жизни	октябрь	Россия
<b>Ноябрь</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия в Губаху на гору Крестовая и на Ладейную гору, музей КУБ	ноябрь	Губаха
2	Экскурсия к памятникам природе в Березовский район	ноябрь	Березовка
3	Поход Полетаево, Байдарашки	ноябрь	Кунгурский район

<b>Соревнования, конкурсы</b>			
4	Кубок Пермского края по спортивному туризму	ноябрь	Пермский край
5	Первенство Пермского края по спортивному туризму	ноябрь	Пермский край
6	Участие в военно-патриотическом форуме «Звездный»	ноябрь	Пос. Звездный
7	ПСР в природной среде (пещера)	ноябрь	Пещера Темная
8	Участие в конкурсе походов	До 10 ноября	Муравейник
9	Конкурс «Первая психологическая помощь»	ноябрь	МАУДО «ДДЮТиЭ»
10	Турнир по КСУ	ноябрь	ДДЮТиЭ
11	Соревнования Вертикальные гонки	ноябрь	СОШ 12
12	Конкурс «Веселый узелок»	ноябрь	МАУДО «ДДЮТиЭ»
13	Конкурс «Люди идут по свету»	ноябрь	МАУДО «ДДЮТиЭ»
14	Географический диктант	ноябрь	Россия
15	Игра «Территория жизни»	ноябрь	ДДЮТиЭ
16	Участие в творческих конкурсах различного уровня	ноябрь	
<b>Декабрь</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия в Лысьву	декабрь	Лысьвенский район
2	Экскурсия в Усолье	декабрь	Соликамский район
3	Поход в Шарташинскую пещеру	декабрь	Кунгурский район
4	Поход в Мечкинскую пещеру	декабрь	Кунгурский район
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
5	Соревнования «Транспортировка пострадавшего при ПСР в природной среде»	декабрь	МАУДО «ДДЮТиЭ»
6	Игра по станциям «Юный пожарный»	декабрь	Совместно с ВДПО
7	Поздравление спасателей КГСС	декабрь	КГСС
8	Первенство по СТ	декабрь	Пермский край
9	Викторина по первой помощи «Пульс»	декабрь	
10	Конкурс походов	декабрь	Пермский край
11	Квест по ориентированию «Иван Сусанин»	3 декабря	МАУДО «ДДЮТиЭ»
12	Соревнования спасателей Кубок Сысоева	декабрь	Пермь
13	Участие в творческих конкурсах различного уровня	декабрь	
<b>Январь</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия в Ординскую пещеру, Красный Яр	январь	Ординский район

2	Экскурсия на Ледяную гору и в музей карста	январь	Кунгурский район
3	Поход в монастырскую пещеру и в Каширино	январь	Кунгурский район
	КТД Новогодний сугроб	январь	Кунгур
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
	Кубок Пермского края по спортивному туризму	Январь	
2	Первенство Пермского края по спортивному туризму	Январь	
4	Краеведческое ориентирование	Январь	Кунгур
5	Поход на гору Ирмель в рамках проекта «Корона Урала»	январь	Ирмель
6	Поход в Кизеловскую пещеру	январь	Кизел
7	Городские соревнования по первой помощи	Январь	ДДЮТиЭ
8	Региональные соревнования Worldskills	Январь	Пермь
9	Участие в творческих конкурсах различного уровня	Январь	
<b>Февраль</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Экскурсия в Оханск	Февраль	Оханский район
2	Поход в Пашийскую пещеру, и в Горнозаводский район	Февраль	Горнозаводский район
3	Поход «В мире карста и пещер»	Февраль	Кунгурский район
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
4	Лыжная подготовка	Февраль	л/б Снежинка
5	Полоса препятствий Атака	Февраль	ДДЮТиЭ
6	Туристические тропинки	Февраль	ДДЮТиЭ
7	Открытое первенство Нытвенского района по СТ	Февраль	Нытва
8	Первенство Пермского края по СТ	Февраль	
9	Региональный конкурс Рысенок	Февраль	Пермь
10	Всероссийский марафон на гору Ослянка	Февраль	Пермский край
11	Участие в творческих конкурсах различного уровня	Февраль	
12	Зимняя туриада	Февраль	Россия
13	ШБ Россия конкурсы	Февраль	Россия
<b>Март</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Сборы в краевой службе спасения	Март	Пермь
2	Спелеопоход 1 к.с. в сухой лог	Март	Горнозаводский район
3	Экскурсия в Соликамск	Март	Соликамск
4	Экскурсия в Чусовой	Март	Чусовой
5	Экскурсия в Пермь-Серьгу	Март	Пермь-серьга
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
6	Городские соревнования Школа безопасности	Март	ДДЮТиЭ
7	Квест по ориентированию «Полярная звезда»	Март	ДДЮТиЭ
8	Викторина по первой помощи «Скелет»,	Март	ДДЮТиЭ

	младшая группа		
9	Викторина по первой помощи «История развития первой помощи», старшая группа	Март	ДДЮТиЭ
10	Лично-командный турнир «Юный пожарный»	Март	ДДЮТиЭ
11	Краевые Весенние соревнования спасателей	Март	Пермский край
12	Выживание в природной среде «По следам робинзона»	Март	Байдарашки
13	Соревнования ДЮП	Март	Россия
14	Патриотическая экспедиция Россия	Март	Россия
15	Участие в творческих конкурсах различного уровня	Март	
<b>Апрель</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Поход-сплав по Шакве	Апрель	Кунгурский район
2	Экскурсия в Чайковский	Апрель	Чайковский
3	Экскурсия в Пермь в Хохловку	Апрель	Пермь
4	Экскурсия в Чусовой	Апрель	Чусовой
5	Поход «Озера Кунгура»	Апрель	Кунгур
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
6	Чемпионат Пермского края по СТ	Апрель	Чайковский
7	Соревнования клуба Вертикаль «Юный спасатель»	Апрель	ДДЮТиЭ
8	Полоса препятствий «Весенние забавы»	Апрель	Каширино
9	Чемпионат городов Урала по спелеотуризму	Апрель	Челябинск
10	Первенство Пермского края по СТ	Апрель	Чайковский
11	Туристическая викторина	Апрель	ДДЮТиЭ
12	Рысенок	Апрель	Пермь
13	Весенний призыв	Апрель	Марий Эл
14	Участие в творческих конкурсах различного уровня	Апрель	
<b>Май</b>			
<b>Экскурсии, походы, УТС</b>			
1	Сплав по реке Ай	Май	Башкирия
<b>Соревнования, конкурсы</b>			
2	Городской турслет	Май	Ст.Труд
3	Открытые Соревнования Республики Марий Эл Школа безопасности	Май	Марий Эл

## 2.4. Календарный учебный график

### Первый год обучения

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Часы	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
<b>ОФП, Спортивный туризм</b>						
1	лекция	Вводное занятие, знакомство с программой объединения	2			Пед. наблюдение
2	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, ОФП	2			Пед. наблюдение
3	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, использование усов самотраховки, ОФП	2			Пед. наблюдение
4	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, спуск на восьмерке по склону, ОФП	2			Пед. наблюдение
5	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, ОФП	2			Пед. наблюдение
6	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, скалодром, ОФП	2			Пед. наблюдение
7	практикум	СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, скалодром, ОФП	2			Пед. наблюдение
			14	4	10	
<b>Октябрь</b>						
<b>Ориентирование, ОФП, ПСР</b>						
8	лекция	Ориентирование, работа с компасом, азимутальный ход, ОФП	2			Пед. наблюдение
9	лекция	Ориентирование, работа с компасом, азимутальный ход, топографические знаки, ОФП	2			Пед. наблюдение
10	практикум	ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП	2			Пед. наблюдение
11	практикум	ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП	2			Пед. наблюдение
12	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ОФП	2			Пед. наблюдение
13	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, ОФП	2			Пед. наблюдение
14	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, полоса препятствий, топографические знаки, ОФП	2			Полоса препятствий

15	соревнования	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золотой компас»	2			соревнования
			16	5	11	
<b>Ноябрь</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП</b>						
16	практикум	СТ – дистанция 1 класса Навесная переправа, спуск, Вязание узлов, ОФП	2			Пед. наблюдение
17	практикум	СТ – дистанция 1 класса Скалодром, спуск, вязание узлов, ОФП	2			Пед. наблюдение
18	лекция	Подготовка к походу на Ледяную гору, краеведение, Памятник природы – Ледяная гора	2			Пед. наблюдение
19	соревнования	Соревнования «Юный спасатель»	2			соревнования
20	поход	Поход на Ледяную гору	8			поход
21	соревнования	Городские соревнования «Веселый узелок»	2			соревнования
			18	5	13	
<b>Декабрь</b>						
<b>Основы туризма, Спортивный туризм, ОФП</b>						
22	практикум	СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
23	практикум	СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
24	практикум	СТ – дистанция 1 класса, связки. Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
25	практикум	СТ – дистанция 1 класса, связки. Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
26	практикум	СТ – дистанция 1 класса. Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
27	практикум	СТ – дистанция 1 класса. Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
28		Составление отчета о походе, подготовка газеты	2			отчет
29	соревнования	Городские соревнования по спортивному туризму	2			соревнования
30	конкурс	Городской конкурс «Люди идут по свету»	2			конкурс
			18	5	13	
<b>Январь</b>						
<b>Первая помощь, Основы туризма</b>						
31	лекция	Первая помощь, ОФП	2			Пед. наблюдение
32	практикум	Первая помощь, ОФП	2			Пед. наблюдение
33	поход	Поход в Шарташинскую пещеру	6			поход
34	соревнования	Городские соревнования «Первая помощь»	2			соревнования
			12	3	9	
<b>Февраль</b>						
<b>Основы туризма, ОФП</b>						
35	практикум	Полоса препятствий: навесная, спуск, подъем, параллельные перила, ОФП	2			Пед. наблюдение

36	практикум	Полоса препятствий: узлы, маятник, скалодром, веревочная лесенка, рукоход, узкий лаз, ОФП	2			Пед. наблюдение
37	практикум	Полоса препятствий, ОФП	2			Пед. наблюдение
38	практикум	ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, ОФП	2			Пед. наблюдение
39	практикум	ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, узлы, дарц, транспортировка пострадавшего ОФП	2			Пед. наблюдение
40	практикум	ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, узлы, дарц, транспортировка пострадавшего, ориентирование, скалодром, узкий лаз ОФП	2			Пед. наблюдение
41	соревнования	Турнир «Атака»	2			соревнования
42	соревнования	Игра «Туристические тропинки»	2			соревнования
			16	4	12	
<b>Март</b>						
<b>Основы туризма, ОФП, Спортивный туризм</b>						
43	практикум	ПНТ: костры, виды костров, строительство снежного убежища, ЗАМС, ОФП	2			Пед. наблюдение
44	практикум	ПНТ: строительство снежного убежища, ориентирование в заданном направлении, ЗАМС, ОФП	2			Пед. наблюдение
45	практикум	СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
46	практикум	СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП	2			Пед. наблюдение
47	практикум	СТ – дистанция 2 класса, Подъем на жумаре, навесная переправа, ОФП	2			Пед. наблюдение
48	практикум	СТ – дистанция 2 класса, Навесная, спуск, скалодром, спуск, подъем на жумаре, навесная переправа, ОФП	2			Пед. наблюдение
49	практикум	СТ – дистанция 1 класса, связки, ОФП	2			Пед. наблюдение
50	практикум	СТ – дистанция 1 класса, команда, ОФП	2			Пед. наблюдение
51	соревнования	Городские соревнования по спортивному туризму	2			соревнования
52	соревнования	Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона»	2			соревнования
			20	5	15	
<b>Апрель</b>						
<b>ПСР, ОФП, Основы туризма</b>						
53	практикум	ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП	2			Пед. наблюдение
54	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ОФП	2			Пед. наблюдение
55	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, ОФП	2			Пед. наблюдение

56	практикум	ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александра и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, полоса препятствий, топографические знаки, ОФП	2			Пед. наблюдение
57	соревнования	Городские соревнования «Юный спасатель - 2021»	2			соревнования
58	практикум	Практическое занятие на камне Ермак	4			зачет
59	игра	Первый туристский квест	2			игра
			16	4	12	
<b>Май</b>						
<b>Спортивный туризм, Ориентирование, ОФП</b>						
60	лекция	Ориентирование, топографические знаки, ОФП	2			Пед. наблюдение
61	практикум	СТ: преодоление параллельных перил, навесной переправы, болота, ОФП	2			Пед. наблюдение
62	практикум	СТ: первая помощь, краеведение, узлы,	2			Пед. наблюдение
63	практикум	СТ: дистанция 1 класса, личная, рельеф, ОФП	2			Пед. наблюдение
64	практикум	СТ: дистанция 1 класса, связки, рельеф, ОФП	2			Пед. наблюдение
65	практикум	СТ: дистанция 1 класса, рельеф, команда, ОФП	2			Пед. наблюдение
66	соревнования	Городской туристский слет	2			соревнования
			14	4	8	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	

## Второй год обучения

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Часы	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
1	практикум	СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП	3			Пед. наблюдение
2	практикум	СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
3	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП	3			Пед. наблюдение
4	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
5	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение

6	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
			18	3	15	
<b>Октябрь</b>						
<b>Ориентирование, ОФП</b>						
7	лекция	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	3			Пед. наблюдение
8	лекция	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности.	3			Пед. наблюдение
9	практикум	Использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.	3			Пед. наблюдение
10	практикум	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	3			Пед. наблюдение
11	практикум	Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту.	3			Пед. наблюдение
12	практикум	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.	2			Пед. наблюдение
13	соревнования	Городские соревнования «Золотой компас»	2			соревнования
14	экскурсия	Экскурсия Кишерть – Волчья яма – Суксун - Кунгур	8			экскурсия
			27	5	22	
<b>Ноябрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП</b>						

15	практикум	Действия в первые, минуты аварии. Аварийно-спасательный набор. Послеаварийный переход. Временное жилье в тайге и густолесье. Временное жилье в безлесье и малолесье. Снежные убежища. Оборудование кострового бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.	3			Пед. наблюдение
16	практикум	Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бума. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей.	3			Пед. наблюдение
17	лекция	Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александра. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой. ПСР при ЧС на акватории (согласно, положения соревнований).	3			Пед. наблюдение
18	лекция	Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно, положения соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно, положения соревнований).	3			Пед. наблюдение
19	поход	Поход по Березовскому району	8			поход
20	соревнования	Городские соревнования «Веселый узелок»	2			соревнования
21	соревнования	Городские соревнования «Юный спасатель»	2			соревнования
			24	5	19	
<b>Декабрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
22	практикум	СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
23	практикум	СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП	3			Пед. наблюдение
24	практикум	СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП	3			Пед. наблюдение
25	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
26	практикум	СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП	3			Пед. наблюдение
27	экскурсия	Экскурсия по Лысьвенскому району, п. Кын	8			экскурсия
28		Оформление газеты. Художественная самодеятельность.	3			Творческий отчет
29	конкурс	Городской конкурс «Люди идут по свету»	2			конкурс
30	соревнования	Городские соревнования по Спортивному туризму	2			соревнования
			30	5	25	
<b>Январь</b>						
<b>Первая помощь, ОФП</b>						
31	экскурсия	Экскурсия по Ординскому району, Орда, Ординская пещера, Красный яр	8			экскурсия

32	лекция	Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. ОФП	3			Пед. наблюдение
33	практикум	Помощь при различных травмах. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.	3			Пед. наблюдение
34	практикум	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др. Способы обеззараживания питьевой воды. ОФП	2			Пед. наблюдение
35	соревнования	Городские соревнования «Первая помощь»	2			соревнования
			18	3	15	
<b>Февраль</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП</b>						
36	практикум	СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП	3			Пед. наблюдение
37	практикум	СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	3			Пед. наблюдение
38	практикум	Виды страховки: само страховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Само страховка на месте и в движении. Наблюдения за погодой. Основные признаки изменения погоды. ОФП	3			Пед. наблюдение
39	лекция	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования, обязанности, действия и выполнения заданий по должности. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т.д.). Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. ОФП	3			Пед. наблюдение
40	практикум	Съемки пещер. Условные обозначения. Принципы проведения топографической съемки. Определение морфометрических показателей пещер. ОФП	2			Пед. наблюдение
41	соревнования	Полоса препятствий «Атака»	2			соревнования
42	экскурсия	Экскурсия по Оханскому району	8			экскурсия
			24	4	20	
<b>Март</b>						
<b>ОФП, Спортивный туризм, ПСР</b>						
43	экскурсия	Экскурсия по Чусовскому району, Парк реки Чусовой, Пермь-36	8			экскурсия
44	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП	3			Пед. наблюдение
45	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	3			Пед. наблюдение
46	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	3			Пед. наблюдение
47	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	3			Пед. наблюдение
48	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	3			Пед. наблюдение

49	практикум	Выживание в зимних условиях, строительство снежных убежищ, ЗАМС, ориентирование в заданном направлении, разведение костра в трудных условиях.	2			Пед. наблюдение
50	соревнования	Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона»	2			соревнования
			27	5	22	
<b>Апрель</b>						
<b>ПСР, ОФП, Спортивный туризм</b>						
51	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП	3			Пед. наблюдение
52	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП	3			Пед. наблюдение
53	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП	3			Пед. наблюдение
54	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
55	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
56	экскурсия	Экскурсия в Пермь в музей Хохловка	8			экскурсия
57	игра	Первый туристский квест	2			игра
58	соревнования	Городские соревнования по спортивному туризму	2			соревнования
59	соревнования	Городские соревнования «Юный спасатель»	2			соревнования
			27	5	22	
<b>Май</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
60	практикум	СТ: дистанция 1 класса рельеф Группа. ОФП	3			Пед. наблюдение
61	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП	3			Пед. наблюдение
62	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП	3			Пед. наблюдение
63	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП	3			Пед. наблюдение
64	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная (скорость) . ОФП	3			Пед. наблюдение
65	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки (скорость) . ОФП	3			Пед. наблюдение
66	соревнования	Городской туристический слет	3			соревнования
			21	4	17	
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

### Третий год обучения

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Часы	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
1	практикум	СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП	2			Пед. наблюдение
2	практикум	СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
3	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП	2			Пед. наблюдение
4	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
5	практикум	СТ: дистанция личная 3 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП	2			Пед. наблюдение
6	практикум	СТ: дистанция личная 3 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
7		Изучение Регламента соревнований по СТ. ОФП	2			
8		Изучение Регламента соревнований по СТ. ОФП	2			
			16	3	13	
<b>Октябрь</b>						
<b>Ориентирование, ОФП</b>						
9	лекция	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	2			Пед. наблюдение
10	практикум	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности.	2			Пед. наблюдение
11	практикум	Использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.	2			Пед. наблюдение
12	практикум	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	2			Пед. наблюдение

13	лекция	Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту.	2			Пед. наблюдение
14	практикум	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.	2			Пед. наблюдение
15	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП	2			Пед. наблюдение
16	практикум	СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
17	экскурсия	Экскурсия в Гремячинский район в Каменный город	8			экскурсия
18	соревнования	Городские соревнования «Золотой компас»	2			соревнования
			26	5	21	
<b>Ноябрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП</b>						
19	лекция	Действия в первые, минуты аварии. Аварийно-спасательный набор. Послеаварийный переход. Временное жильё в тайге и густолесье. Временное жильё в безлесье и малолесье. Снежные убежища. Оборудование кострового бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.	2			Пед. наблюдение
20	практикум	Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бум. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей.	2			Пед. наблюдение
21	лекция	Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александрова. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой. ПСР при ЧС на акватории (согласно, положения соревнований).	2			Пед. наблюдение
22	лекция	Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно, положения соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно, положения соревнований).	2			Пед. наблюдение
23	практикум	СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. Вязание узлов. ОФП	2			Пед. наблюдение
24	практикум	СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. Вязание узлов. ОФП	2			Пед. наблюдение
25	поход	Поход в Губахинском районе, Крестовая гора, музей КУБ, Ладейная гора	8			поход
26	соревнования	Городские соревнования «Веселый узелок»	2			соревнования
27	соревнования	Городские соревнования «Юный спасатель»	2			соревнования

			24	5	19	
<b>Декабрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
28	практикум	СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
29	практикум	СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП	2			Пед. наблюдение
30	практикум	СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП	2			Пед. наблюдение
31	практикум	СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
32	практикум	СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП	2			Пед. наблюдение
33	практикум	СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
34	экскурсия	Экскурсия в Усолье	8			экскурсия
35		Оформление газеты. Художественная самодеятельность.	2			Творческий отчет
36	конкурс	Городской конкурс «Люди идут по свету»	2			конкурс
37	соревнования	Городские соревнования по Спортивному туризму	2			соревнования
			26	5	21	
<b>Январь</b>						
<b>Первая помощь, ОФП</b>						
38	лекция	Вредное влияние курения на здоровье и работоспособность. ОФП	2			Пед. наблюдение
39	практикум	Базовая СЛР, Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. ОФП	2			Пед. наблюдение
40	практикум	Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. ОФП	2			Пед. наблюдение
41	практикум	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др. Способы обеззараживания питьевой воды. ОФП	2			Пед. наблюдение
42	соревнования	Городские соревнования «Первая помощь»	2			соревнования
43	поход	Поход в Кизеловскую пещеру	8			поход
			18	3	15	
<b>Февраль</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП</b>						
44	практикум	СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП	2			Пед. наблюдение
45	практикум	Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Наблюдения за погодой. Основные признаки изменения погоды. ОФП	2			Пед. наблюдение

46	лекция	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования, обязанности, действия и выполнения заданий по должности. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т.д.). Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. ОФП	2			Пед. наблюдение
47	лекция	Съемки пещер. Условные обозначения. Принципы проведения топографической съемки. Определение морфометрических показателей пещер. ОФП	2			Пед. наблюдение
48	поход	Поход в Горнозаводский район в Пашийскую пещеру, в музей геологии	8			поход
49	практикум	СТ: дистанция 3 класса зал Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
50	практикум	СТ: дистанция 3 класса зал Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение
51	практикум	СТ: дистанция 3 класса зал Группа. ОФП	2			Пед. наблюдение
52	соревнования	Полоса препятствий «Атака»	2			соревнования
			24	4	20	
<b>Март</b>						
<b>ОФП, Спортивный туризм, ПСР</b>						
53	экскурсия	Экскурсия в Чердынь	8			экскурсия
54	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
55	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
56	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
57	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
58	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
59	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
60	практикум	СТ: дистанция 3 класса рельеф Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
61	практикум	СТ: дистанция 3 класса рельеф Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение
62	соревнования	Выживание в зимних условиях, строительство снежных убежищ, ЗАМС, ориентирование в заданном направлении, разведение костра в трудных условиях.	2			соревнования
63	соревнования	Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона»	2			соревнования
			28	5	23	
<b>Апрель</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП, ПСР, Основы туризма</b>						
64	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
65	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение

66	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП	2			Пед. наблюдение
67	практикум	СТ: дистанция 3 класса рельеф Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
68	практикум	СТ: дистанция 3 класса рельеф Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение
69	лекция	Подготовка к походу, разработка маршрута, подготовка документов, сбор краеведческого материала	2			маршрут
70	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
71	практикум	ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
72	соревнования	Городские соревнования по спортивному туризму	2			соревнования
73	соревнования	Городские соревнования «Юный спасатель»	2			соревнования
74	поход	Поход по Кунгурскому району	16			поход
			36	5	31	
<b>Май</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП</b>						
75	практикум	СТ: дистанция 1 класса рельеф Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
76	практикум	СТ: дистанция 1 класса рельеф Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение
77	практикум	СТ: дистанция 1 класса рельеф Группа. ОФП	2			Пед. наблюдение
78	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП	2			Пед. наблюдение
79	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП	2			Пед. наблюдение
80	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП	2			Пед. наблюдение
81	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная (скорость) . ОФП	2			Пед. наблюдение
82	практикум	СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки (скорость) . ОФП	2			Пед. наблюдение
83	слет	Городской туристический слет	2			зачет
			18	4	14	
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

### Четвертый год обучения

№ занятия	Форма занятия	Тема занятия	Часы	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП, ПСР</b>						
1	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение

2	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
3	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
4	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
5	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
6	соревнования	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			соревнования
7	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
8	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
9	соревнования	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
			18	3	15	
<b>Октябрь</b>						
<b>Ориентирование, Первая помощь, ОФП</b>						
10	лекция	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. ОФП	2			Пед. наблюдение
11	практикум	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. ОФП	2			Пед. наблюдение
12	лекция	Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. ОФП	2			Пед. наблюдение
13	практикум	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. ОФП	2			Пед. наблюдение
14	практикум	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности. ОФП	2			Пед. наблюдение
15	практикум	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. ОФП	2			Пед. наблюдение

16	лекция	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Построение профиля маршрута. ОФП	2			Пед. наблюдение
17	практикум	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на схожую ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. ОФП	2			Пед. наблюдение
18	практикум	Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. ОФП	2			Пед. наблюдение
19	практикум	Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. ОФП	2			Пед. наблюдение
20	практикум	Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. ОФП	2			Пед. наблюдение
21	практикум	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. ОФП	2			Пед. наблюдение
22	соревнования	Городские соревнования «Золотой компас»	2			соревнования
			26	4	22	
<b>Ноябрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма</b>						
23	лекция	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	2			Маршрут похода
24	практикум	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт снаряжения.	2			Творческий отчет о походе
25	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
26	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
27	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
28	практикум	Поход на Южный Урал хребет Таганай	16			Пед. наблюдение

29	соревнования	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			соревнования
30	викторина	Международная просветительская акция «Географический диктант»	2			викторина
31	соревнования	Городские соревнования «Веселый узелок»	2			соревнования
			32	6	26	
<b>Декабрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма</b>						
32	практикум	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.	2			Пед. наблюдение
33	лекция	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. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.	2			Пед. наблюдение
34	практикум	Как измерить расстояние? Как измерить площадь? Как определить крутизну ската? Как определить видимость? Сколько воды в реке? Как измерить высоту?	2			Пед. наблюдение
35	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
36	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
37	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
38	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
39	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
40	конкурс	Городской конкурс «Люди идут по свету»	2			конкурс
			18	5	13	
<b>Январь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма, Первая помощь</b>						

41	лекция	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. Ведение дневника «Состояние здоровья». ОФП	2			Пед. наблюдение
42	практикум	Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
43	практикум	Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
44	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
45	соревнования	Городские соревнования по первой помощи	2			соревнования
46	поход	Поход на Ирмель	12			поход
			11	6	16	
<b>Февраль</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП, ПСР</b>						
47	Лекция	Техника одной веревки. Посещение вертикальных пещер. Преодоление водных препятствий. Профилактика несчастных случаев и спасательные работы в пещерах. Восстановление сил спелеолога при длительной работе в пещере. Фотографирование в пещерах. Основы тактических расчетов. Организация подземного базового лагеря.	2			Пед. наблюдение
48	лекция	Топографическая съемка пещер. Отработка приемов техники одной веревки, отработка приемов спасательных работ в пещере. Организация ПБЛ. Фотосъемка в пещерах. Подземные полости. Природные и искусственные полости, их типы (карстовые, эоловые, морские, вулканические, термальные, ледовые, антропогенные). Виды полостей (ниша, грот, шахта, лабиринт, пропась и т.д.). Основные геоморфологические элементы полостей. Общие сведения о карсте. Жизнь в пещерах.	2			Пед. наблюдение
49	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
50	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
51	соревнования	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	4			соревнования
52	практикум	Полоса препятствий «Атака»	2			Пед. наблюдение
53	практикум	ПСР в природной среде.	2			Пед. наблюдение
54	практикум	ПСР в транспорте.	2			Пед. наблюдение
55	практикум	ПСР в техногенной среде.	2			Пед. наблюдение
56	практикум	ПСР при пожаре.	2			соревнования
			24	4	20	
<b>Март</b>						

<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП, ПСР</b>						
57	лекция	Значение правильного питания. Организация питания в категорийном походе. Организация питания в полевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для степенного и категорийного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	2			Пед. наблюдение
58	лекция	Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки. Переправы через реки. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки.	2			Пед. наблюдение
59	практикум	Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.	2			Дневник наблюдений
60	практикум	Тактика водного туризма. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водном походе. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. Безопасность. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции.	2			Пед. наблюдение
61	лекция	Послеаварийный переход. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.	2			Пед. наблюдение
62	практикум	ПСР на акватории.	2			Пед. наблюдение
63	поход	Степенной поход по Пещерам Сухого лога	16			поход
			28	4	24	
<b>Апрель</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП, ПСР, Основы туризма</b>						

64	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
65	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
66	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
67	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
68	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
69	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
70	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
71	соревнования	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
72	сплав	Сплав по Шакве	24			сплав
73	соревнования	ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			соревнования
			42	4	38	
<b>Май</b>						
<b>Спортивный туризм</b>						
74	отчет	Составление отчета по походу	2			Отчет по походу
75	итоговое	Итоговое занятие	2			тест
76	слет	Городской туристский слет	2			зачет
			6	2	4	
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

### Пятый год обучения

№ за ня тия	Форма занятия	Тема занятия	Часы	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП, ПСР</b>						
1	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
2	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
3	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
4	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
5	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			Пед. наблюдение
6	соревнования	ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП	2			соревнования

7	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
8	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
9	соревнования	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
			18	3	15	
<b>Октябрь</b>						
<b>Ориентирование, Первая помощь, ОФП</b>						
10	лекция	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. ОФП	2			Пед. наблюдение
11	практикум	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. ОФП	2			Пед. наблюдение
12	лекция	Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. ОФП	2			Пед. наблюдение
13	практикум	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. ОФП	2			Пед. наблюдение
14	практикум	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности. ОФП	2			Пед. наблюдение
15	практикум	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бегристрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. ОФП	2			Пед. наблюдение
16	лекция	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Построение профиля маршрута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. ОФП	2			Пед. наблюдение

17	практикум	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на схожую ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. ОФП	2			Пед. наблюдение
18	экскурсия	Экскурсия в заповедник Басеги	8			экскурсия
19	соревнования	Городские соревнования «Золотой компас»	2			соревнования
			26	4	22	
<b>Ноябрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма</b>						
20	лекция	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	2			Маршрут похода
21	практикум	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт снаряжения.	2			Творческий отчет о походе
22	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
23	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
24	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			Пед. наблюдение
25	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. Узлы. ОФП	2			соревнования
26	поход	Сборы в пещере Темной	8			поход
27	викторина	Международная просветительская акция «Географический диктант»	2			викторина
28	соревнования	Городские соревнования «Веселый узелок»	2			соревнования
			24	5	19	
<b>Декабрь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма</b>						
29	практикум	Тропление лыжни. Подъем на лыжах ёлочкой, лесенкой, «Зиг-заг» Спуск с торможением в зоне, слаломный спуск, лесенкой, «Зиг-заг». Движение по открытому льду. Организация страховки.	2			Пед. наблюдение

30	практикум	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	2			Пед. наблюдение
31	практикум	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.	2			Пед. наблюдение
32	лекция	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. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.	2			Пед. наблюдение
33	практикум	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.	2			Пед. наблюдение
34	практикум	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. Выход 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 во избежание паники.	2			Пед. наблюдение
35	лекция	Как измерить расстояние? Как измерить площадь? Как определить крутизну ската? Как определить видимость? Сколько воды в реке? Как измерить высоту?	2			Пед. наблюдение
36	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
37	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
38	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
39	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
40	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования

41	конкурс	Городской конкурс «Люди идут по свету»	2			конкурс
			26	5	21	
<b>Январь</b>						
<b>ПСР, Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма, Первая помощь</b>						
42	лекция	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. Ведение дневника «Состояние здоровья». ОФП	2			Дневник здоровья
43	практикум	Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
44	практикум	Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
45	практикум	ПСР: отработка этапов по положению соревнований. ОФП	2			Пед. наблюдение
46	соревнования	Городские соревнования по первой помощи	2			соревнования
47	поход	Поход на гору Ослянка	8			поход
			18	3	15	
<b>Февраль</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП, ПСР</b>						
48	Лекция	Техника одной веревки. Посещение вертикальных пещер. Преодоление водных препятствий. Профилактика несчастных случаев и спасательные работы в пещерах. Восстановление сил спелеолога при длительной работе в пещере. Фотографирование в пещерах. Основы тактических расчетов. Организация подземного базового лагеря.	2			Пед. наблюдение
49	лекция	Топографическая съемка пещер. Оработка приемов техники одной веревки, отработка приемов спасательных работ в пещере. Организация ПБЛ. Фотосъемка в пещерах. Подземные полости. Природные и искусственные полости, их типы (карстовые, эоловые, морские, вулканические, термальные, ледовые, антропогенные). Виды полостей (ниша, грот, шахта, лабиринт, пропасть и т.д.). Основные геоморфологические элементы полости. Общие сведения о карсте. Жизнь в пещерах.	2			Пед. наблюдение
50	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
51	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
52	соревнования	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
53	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
54	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
55	соревнования	Полоса препятствий «Атака»	2			соревнования
56	поход	Поход на Ослянку	8			поход

			24	4	20	
<b>Март</b>						
<b>Спортивный туризм, Основы туризма, ОФП, ПСР</b>						
57	лекция	Значение правильного питания. Организация питания в категорийном походе. Организация питания в полевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для степенного и категорийного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	2			Пед. наблюдение
58	лекция	Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки.	2			Пед. наблюдение
59	практикум	Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.	2			Дневник наблюдений
60	практикум	Тактика водного туризма. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водном походе. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. Безопасность. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка.	2			Пед. наблюдение
61	практикум	Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции.	2			Пед. наблюдение
62	лекция	Переправы через реки. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки.	2			Пед. наблюдение
63	практикум	Послеаварийный переход. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта.	2			Пед. наблюдение
64	практикум	ПСР на акватории.	2			Пед. наблюдение
65	поход	Степенной поход по Пещерам Сухого лога	12			поход

			28	4	24	
<b>Апрель</b>						
<b>Спортивный туризм, ОФП, ПСР, Основы туризма</b>						
66	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
67	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
68	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
69	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
70	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
71	практикум	СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			соревнования
72	сплав	Сплав по реке Ай	8			сплав
73	практикум	ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
74	практикум	ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			Пед. наблюдение
75	соревнования	ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП	2			соревнования
			26	4	22	
<b>Май</b>						
<b>Основы туризма, ОФП, Спортивный туризм</b>						
76	сплав	Сплав по реке Ай	16			сплав
77	отчет	Составление отчета по походу	2			Отчет по походу
78	практикум	СТ дистанция личная 3 класс, рельеф, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
79	практикум	СТ дистанция связки 3 класс, рельеф по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП	2			Пед. наблюдение
80	итоговое	Итоговое занятие	2			тест
81	слет	Городской туристский слет	2			зачет
			26	4	22	
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

## 2.5. Условия реализации программы

### 2.5.1. Материальное обеспечение программы

Для внедрения программы необходим кабинет, оборудованный в соответствии с нормами ЦГЭСН. Кабинет необходимо оборудовать классной доской, партами и стульями для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов и т.п.);

Для проведения тренировок необходим оборудованный для занятий спортивным туризмом зал.

Необходима кладовка для хранения снаряжения. Для переодевания детей необходима раздевалка с шкафчиками для хранения одежды и личных вещей.

Кабинет необходимо оборудовать картами города, Пермского края, России; плакатами ГО и ЧС.

Для применения современных технологий в обучении необходимы технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедиапроектор, музыкальный центр).

Для выездов на практические занятия, соревнования необходимо обеспечение транспортным средством.

Для проведения практических занятий, соревнований и походов необходим комплект снаряжения:

Рюкзак - 15 шт., спальник - 15 шт., палатка - 5 шт., коврик туристский - 15 шт., котел - 6 шт., костровое снаряжение - 1 компл., тент – 2 шт., газовая горелка – 2 шт., система страховочная - 15 шт., каска – 15 шт., локальная петля - 6 шт., лыжи – 15 компл., веревка диаметр 10 - 900 метров, веревка диаметр 6 - 100 метров, веревка динамическая диаметр 10 - 50 метров, жумар - 15 шт., карабин – 100 шт., кроль - 15 шт., спусковое устройство - 15 шт., пантин - 15 шт., трек – 15 шт., компас - 15 шт., спортивные карты местности – комплект, спасжилет - 18 шт., катамаран - 3 шт., весла – 18 шт., ролик – 4 шт., шант – 2 шт., протрекшен – 2 шт., накопитель – 3 шт., медицинская аптечка – 3 комплекта, носилки мягкие – 2 шт., фонарики – 15 шт., пожарные рукава – 1 компл., боёвка – 2 шт., костюмы Л1 – 10 шт., ОЗК – 10 шт., аптечка в комплекте, тренажер для ИВЛ.

Спортивный инвентарь: скакалки – 15 шт., утяжелители – 15 шт., обручи - 8 шт., мяч футбольный – 1 шт., мяч волейбольный – 1 шт.

Спортивная форма: беговая форма, парадная форма.

Полигон для занятий: полигон для пожарной эстафеты, полигон для трагитеста, полигон в лесу.

### **2.5.2. Кадровое обеспечение реализации программы**

Для реализации образовательной программы необходимы педагоги дополнительного образования:

- квалификация которых должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";

- обладающие знаниями основ спасательного дела;

- обученные на инструктора по туризму, прошедшие подготовку по программе «Школа безопасности»;

- регулярно проходящие курсы повышения квалификации.

Для постоянного развития необходимо поддерживать дружеские связи с подобными рода деятельности объединениями города, края и России.

На занятия приглашаются специалисты: пожарные, спасатели, медики. Также проводятся экскурсии в службу спасения и пожарную часть.

### 3. Список литературы

#### 3.1. Список литературы для педагога

- Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
- Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
- Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
- Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
- Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
- Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
- Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
- Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994..
- Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
- Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
- Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
- Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
- Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
- Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
- Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
- Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Степиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
- Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
- Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
- Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
- Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
- Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенно. М.: ФиС, 1989.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
- Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

- отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
- Федеральные проекты «Патриотическое воспитание», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация образования» от 15.07.2021
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 года № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»

### 3.2. Список литературы для детей

- Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
- Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.