

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Алек-
сандровского района Оренбургской области
«Центр развития»

Рассмотрено
На методическом совете
МАУДО «Центр развития»
Протокол №1 от 30.08.2019



«Утверждаю»
Директор
МАУДО «Центр развития»
А.В. Голиков

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст детей: 10-16 лет
Срок реализации: 4 года
Год разработки: 2017 год

Журмухамбетов Нургалей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Александровка, 2019

- Программа утверждена с изменениями и дополнениями методическим советом МАУДО «Центр развития», протокол № 1 от 12.09.2017 г.

- Программа утверждена с изменениями и дополнениями методическим советом МАУДО «Центр развития», протокол № 1 от 14.09.2018 г.

- Программа утверждена с изменениями и дополнениями методическим советом МАУДО «Центр развития», протокол № 1 от 30.08.2019 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Жизнь полна неожиданностей. Особенно, если эта жизнь проходит вдали от городской суеты. Программа адресована для тех, кто хочет обучить детей и подростков достойно выходить из чрезвычайных ситуаций в своих дальних (и не очень) путешествиях.

Технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности представляет совокупность культурно-информационного воздействия, направленного на развитие поведенческих мотивов и качеств личности безопасного типа, способности принимать безопасные решения, привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуальных и коллективных рисков, выработку морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Вполне естественно, что эта деятельность для достижения конечной цели должна проходить не только на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, но и в учреждениях дополнительного образования. С этой целью и была разработана программа «Школа безопасности». Программа носит **туристско-краеведческую направленность**.

Нормативно-правовые документы.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования Александровского района Оренбургской области «Центр развития»

Актуальность.

Почти ежедневно пресса, радио и телевидение сообщает нам о терпящих бедствие самолетах и кораблях. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия уносят десятки тысяч жизней. Теряются на маршрутах туристы, погибают в пустынях и таежных дебрях заблудившиеся путешественники. Что должен делать человек, волей судьбы оказавшийся один на один с суровой природой, вдали от населенных пунктов, в открытом море, горах или пустыне? Что нужно предпринять для сохранения жизни? Как подавать сигналы бедствия, добывать воду и пищу, когда кончились припасы, как разводить костер в непогоду, сооружать укрытия из подручных материалов для защиты от дождя, холода или палящего солнца? Какие есть средства спасения и как ими пользоваться, что делать при эвакуации на борт спасательного вертолета? И вообще — как выжить?

Опасности встречаются нам на каждом шагу, что в городе, что в природе. Это несомненный факт, в который почему-то мало кто хочет верить. В нашем сознании крепко засело убеждение, что если камню суждено упасть, то он упадет на чужую голову. Зачастую мы склонны видеть причины наших бедствий скорее в неведении или необъяснимом стечении обстоятельств, нежели расценивать их как результат наших же неправильных действий. Между тем, реальные случаи говорят об обратном: мы сами виноваты в своих несчастьях. Существенную долю вины за это должны взять на себя родители и учителя, которые не позаботились сделать подрастающему поколению «прививку» от постоянного благодушия относительно сохранения ими собственной жизни в экстремальных ситуациях.

Современная цивилизация изнежила человека, развратила мягкой мебелью и автомобилем, отучила жить среди дикой природы. В самом деле, многие ли из нас умеют найти в пустынной местно-

сти воду, добыть без спичек огонь, выбраться из трясины, оказать первую доврачебную медицинскую помощь, ориентироваться и точно двигаться в нужном направлении, преодолевать крутые склоны гор и обрывы, подавать сигналы бедствия и вообще знать, как поступить, чтобы выжить, если в результате какой-либо непредвиденной ситуации или несчастного случая человек оказался один на один с природой в безлюдной местности или на море.

В настоящее время обществом ставится задача не только обучения детей основам жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у них культуры безопасности.

Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо успешное усвоение знаний, выработка умений и навыков, а также желание, заинтересованность в обеспечении собственной безопасности и безопасности окружающих. Основанная цель при этом – достижение такого уровня развития детей, их творческих сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обезопасить свою жизнедеятельность, имея соответствующую мотивацию.

Уровни усвоения программы: стартовый (1 год обучения), базовый (2,3 годы обучения), продвинутый (4 год обучения)

Язык обучения - русский

Адресат: Возраст учащихся с 10 до 16 лет. С учётом возрастной периодизации детей, лучшее время для начала занятий – 10 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл этого возраста. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. При наборе учащихся первого года обучения комплектуется группа с превышением состава, так как существует естественный отсев членов группы в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях. Для зачисления в группу, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в ТО осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). Обязательно для всех допуск врача к занятиям.

Форма обучения – очная. Формы проведения занятий: групповая, индивидуальная, учебные походы и тренировки.

Срок реализации программы. Программа «Школа безопасности» рассчитана на **четыре года** обучения. **Объем программы.** Каждый год рассчитан на 36 учебных недель с 6-ти часовой нагрузкой в неделю, за учебный год - 216 часов. В случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока внеаудиторно.

Режим работы творческого объединения в течение года постоянен, занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (45 минут каждый) в определённые дни и часы по утвержденному расписанию в аудиторном и внеаудиторном режиме. Перерыв между занятиями 10 минут.

Учебные походы и тренировки проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Педагог может увеличивать объём учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

Летние зачётные походы и соревнования в сетку часов не включены (на них отводится 108 часов)

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

Цель программы предусматривают решение следующих **задач:**

- **Образовательные:**
- обучить приемам самостоятельной работы с книгой, картами и туристским снаряжением;
- подготовить воспитанников к экстремальным ситуациям пребывания в естественных природных условиях и к чрезвычайным событиям техногенного и криминального характера;
- расширить географию путешествий учащихся нашего края;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- повысить техническое и тактическое мастерство учащихся.

Развивающие:

- развивать личные качества, связанные с умственными, познавательными и творческими способностями;
 - развивать логическое мышление, речь, воображение, общение; развитие способностей к самообразованию;
 - развивать интерес к спортивным туристским походам;
 - развивать физическое оздоровление детей;
- Воспитательные:**
- воспитывать чувства патриотизма, уважения, любви к своей культуре и истории;
 - воспитывать эстетическую аккуратность, опрятность, культуру поведения, умение ценить красоту;
 - профилактика асоциального поведения детей и подростков;
 - повысить занятость детей в свободное время; организовать полноценный досуг;
 - мотивировать учащихся на концепцию здорового образа жизни.
 - пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности.
 - подготовить к соревнованиям «Школа безопасности».

1.3. Содержание программы

Учебный план (первый год обучения)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттес- тации/контр оля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие	1	2	3	беседа
2	История туризма и путешествий	3	6	9	опрос
3	Структура туризма	3	6	9	зачет
4	Специальная физическая подготовка туриста	3	9	12	беседа
5	Общие сведения о снаряжении	3	6	9	анкетиро- вание
6	Бивуаки и костры	3	9	12	организа- ция бивуа- ка
7	Техника и тактика движения в походе	6	12	18	опрос
8	Узлы	6	12	18	зачет
9	Туристическое многоборье	3	15	18	зачет
10	Технические приемы	3	12	15	анкетиро- вание
11	Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».	6	9	15	опрос
12	Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».	6	12	18	анкетиро- вание
13	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера». Приёмы самообороны.	6	9	15	зачет
14	Организация и подготовка путешествия	3	9	12	опрос
15	Походы	3	18	21	фото
16	Ремонт снаряжения	3	6	9	зачет
17	Итоговое занятие	1	2	3	Фото
	ИТОГО	62	154	216	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Вводное, организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

2. История туризма и путешествий.

Туризм – это спорт, отдых, здоровье, удовольствие, хобби, развлечение, работа, форма самодовольствия, общение, способ познания окружающего мира — можете добавить ещё и что-то своё.

Первые путешественники. Исторические цели путешествий: торговля, военные походы и религия. Русские экспедиции и путешественники: Ф.Беллинсгаузен, М.Лазарев, В.Юнкер, Н.Миклухо-Маклай. Эпоха великих географических открытий: Васко да Гама, Ф. Магеллан, Х. Колумб, Д. Кук, С. Дежнёв, В. Беринг, А. Никитин, казачий атаман Ермак, Ф.Беллинсгаузен, Н. Пржевальский, К.М. Миклухо-Маклай и многие другие.

Путешественники и исследователи XX-го века: Р.Амундсен, Ф.Нансен, Р. Скотт, Т.Хейердал, К.Маннергейм, Р.Месснер, Ж.Кусто, И.Ефремов, Е. Абалаков, С.Обручев, В.Добкович, Д.Шпаро, В.Сундаков, Ф.Конюхов и другие.

Детский туризм в России. Передовые педагоги XIX века: А.Я. Герд, К.Д. Ушинский, декабрист И.Я. Якушкин. Развитие краеведения. Роль А.С. Макаренко в развитии детского туризма.

3. Структура туризма.

Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самодеятельный туризм. Основные способы передвижения: пешеходный, водный, лыжный, горный. Специальные виды: велосипедный, автотуризм, спелеотуризм, водный на плотах, резиновых лодках, байдарках, путешествия автостопом, на лошадях, собаках, оленях и верблюдах, зимний на мотонартах. Промежуточные виды: горнопеший, горнолыжный, пешеводный, с пешеходно-горной заброской. Технология и структура функционирования туризма в России. Мероприятия спортивно-оздоровительного туризма. Цели и результаты деятельности. Виды соревнований в спортивно-оздоровительном туризме.

Цели и значение туристских путешествий.

Формы туризма: ПВД, многодневные путешествия, учебно-тренировочных сборы и туристские экспедиции. Деление по территориальному признаку на местные и дальние, по характеру организации — на плановые (по путёвкам) и самодеятельные. Способы передвижения: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные.

Основы категорирования туристских маршрутов: характеристики категорийных и не категорийных туристских походов. Продолжительность и протяжённость походов. Присвоение званий, почётных знаков и спортивных разрядов. Требования к участникам и руководителям спортивных походов. Разрядные требования по спортивным походам. О значке «Юный турист».

Комплектование группы.

Подбор участников похода: один класс, школа, одинаковый возраст, физическая подготовка, общие интересы. Особенности отношений в туристских группах. Надёжность отношений. Ты в коллективе.

Психологические советы всем участникам похода: целевая установка, стиль общения, не конфликтуйте, искренние похвалы, прощайте и не укоряйте! Не навязывайте своё мнение, «одёргивать» не надо, уступайте. Совместное дело и индивидуальный подход. Сломите навязчивые мысли! Требование обеспечения безопасности. Психологическая подготовка, усталость и давление. Периоды психологического расслабления и разрядки. Никаких тактических и технических секретов в походе. Общение с местными жителями. Развивайте в себе психологические качества, комплекс спасателя! Настраивайтесь на походную работу.

Обязанности в группе.

Распределение обязанностей в группе: руководитель группы, заместитель руководителя (командир), медработник (санитар), завхоз по снаряжению, завхоз по питанию, реммастер, топограф, казначей, дежурный, ответственный за дневник, кинооператор, фотограф, художник.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

4. Специальная физическая подготовка туриста.

Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание: силы, ловкости и быстроты. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

Физическая культура и закаливание на маршруте: утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности. Примерные планы занятий.

Контрольные нормативы для участников путешествий I – III к. с. Контрольный кросс-тест для определения степени подготовленности туристов к пешим походам.

Симптомы утомления после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов. Измеряются следующие физические качества туристов по методике Душанина С.А., Пироговой Е.А., Иващенко Л.Я.: гибкость, быстрота двигательной реакции и ловкость, скоростная сила, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и общая выносливость.

Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Вестибулярная проба. Артериальное давление. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). Задержка дыхания на выдохе (проба Генче). Проба Мартине. Проба Руфье. Гарвардский степ-тест. Повторные нагрузки для туристской тренировки для пешего способа передвижения.

Тестирование физической подготовленности школьников занимающихся туризмом: тест «Фламинго»; теппинг-тест; контрольное упражнение – тест: наклон вперёд из положения сидя, см. и прыжок в длину с места, см. Контрольное упражнение – тест: подтягивание на перекладине (мальчик и девочки). Кистевая динамометрия. Контрольное упражнение – тест: челночный бег (3*10), сек., 6-минутный бег, м. и бег на 30 м., сек.

Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях. Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

5. Общие сведения о снаряжении.

Личное снаряжение. О некоторых деталях одежды: одежда, верхняя одежда, защита от дождя – куртки, накидки от дождя, защита от холода, беспальные перчатки, головной убор. Носки. Обувь: советы по эксплуатации ботинок, чистка и уход, хранение ботинок. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи».

Рюкзак: история возникновения рюкзака, рюкзак – украшение? Типы рюкзаков. Области применения рюкзаков: экспедиционные, штурмовые, городские, специальные, рюкзаки для автостопа. Выбор рюкзака. Рекомендации для выбора рюкзака. Укладка рюкзака. Надевание рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака. Запчасти или фурнитура.

Групповое снаряжение.

Что взять с собой в поход? Групповой полиэтилен или тент. Котлы для варки пищи «Вставки». Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое хозяйство.

Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки: жёсткость, герметизация, амортизация ударов, надписи на лекарствах, список с рекомендациями, облегчение веса, изоляция стекла, удобство переноски вне рюкзака, яркая маркировка упаковки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи. Основная аптечка: перевязочные материалы, антисептики наружного действия, средства, применяемые при поражении глаз и ушей, болеутоляющие и жаропонижающие средства, сердечно-сосудистые средства, противоаллергические средства, спазмолитики, успокаивающие средства, лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания, лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника, противомикробные средства, разные средства для наружного употребления, разные средства для внутреннего применения, инструменты. Ампульная укладка.

Палатки. Типы палаток по назначению. Установка двускатной палатки. Конструктивные типы палаток: полусфера, полубочка, комбинированные палатки, экзотика. Палатки и комфорт. Тамбуры и

входы. Каркасные палатки: вентиляция, ткань, швы, дно, цвет, дуги, вес. Хранение и уход за палаткой.

Специальное снаряжение.

Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски.

Радиостанции. От чего зависит дальность связи. Сова И-6. Алан-607

Фонари налобные светодиодные.

Газовые горелки. Мультитопливные горелки. Жидкотопливные горелки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка конструктивных типов палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

Конкурсы: «Кто быстрее», «Кто быстрее построит дом», «Палаточный городок».

6. Бивуаки и костры.

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь: камнепады, русло горной реки, густой кустарник или хвойные заросли. Организация ночлега. Схема: «Классификация техники бивачных работ».

Виды биваков: устройство площадки на склоне, висячий бивак в гамаках различной конструкции, биваки на скалах, бивак в пещере, вынужденные (сидячие) биваки на скалах, «холодный» бивак при отсутствии палаток и спальных мешков.

Укрытия: укрытие типа «иглу», укрытие в снежной яме у ствола дерева.

Техника безопасности при выборе стоянки для привала.

Костры.

Виды и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: □ шалаш, колодец, таёжный, камин, полинезийский костёр, звёздный и три бревна («пушка», «нодья»). Костёр под дождём. Костёр в снежной яме. Очаг в горной местности. Костёр между двумя деревьями. Техника безопасности у костра.

Практические занятия. Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и разжигание костра. Противопожарная ТБ.

Конкурсы: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Хитрая задача», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)», «Ответь на вопрос».

7. Техника и тактика движения в походе.

Изучение района путешествия. Разговор с группой перед походом. Выбор района путешествия. Выбор маршрута. Типы маршрутов: линейные, радиальные, кольцевые, комбинированные. Разработка маршрута. Планирование (расчёт) переходов. График движения. Схема «Физических нагрузок по дням перехода».

Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие: маршрутный лист, маршрутная книжка, заявочная книжка, план путешествия, список участников похода и спортивные характеристики, питание на маршруте, смета расходов, перечень снаряжения, схема маршрута, порядок связи, маршрутно-квалификационная комиссия. Контроль за проведением самостоятельных походов. Подведение итогов путешествия: общая характеристика района похода, подготовка к путешествию, проведение похода и техническое описание маршрута, дневник путешествия, выводы о походе и рекомендации другим группам.

Расчёт движения в походе. Режим дня. Режим движения на маршруте. Пять циклических ритмов: смена сезонов года, локальные физические ритмы, суточный ритм времени, внутриорганизменные циклы обмена веществ, ритмичность чередования активной работы и отдыха.

Темп движения. Возможности группы: возможности, нагрузка, утомление, выносливость и адаптация.

Тактика движения - выбор принципиальных способов и линии передвижения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении.

Техника передвижения. Виды и специфика. Туристская техника. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Схемы: «Классификация техники спортивного туризма», «Классификация техники преодоления естественных препятствий».

Движение по тропам: по пересечённой местности, на крутых участках пути, техника движения по тропам на подъёмах и спусках, на некрутых спусках, на очень крутых спусках и спуск налегке.

Движение по травянистым склонам: подъём и спуск по травянистому склону, движение поперёк склона и при перемене направления.

Буреломы в глухих лесах. Прохождение песков и осыпей. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия.

Элементы техники и тактики переправ. Техника переправ. Выбор места для переправы вброд. Переправа с шестом. Переправа вброд: вдвоём, втроём-шеренгой. Переправа вброд по перилам. Схема: «Классификация техники переправ». Схема организации страховки идущего вброд первым при переправе через реку без камней и с камнями. Переправа по бревну: неподвижное бревно с перилами, укладка бревна командой, качающееся бревно. Переправа по кладу. Переправа по навесным брёвнам. Технические приёмы на навесной переправе. Организация полиспастной системы натяжения основной верёвки. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник, завалы.

8. Узлы.

История применения верёвок. О верёвках. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре), схватывающие узлы.

Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, Академический узел, встречный узел, ткацкий узел, шкотовый узел, брамшкотовый узел и узел грепвайн.

Узлы для присоединения верёвки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь», грудная обвязка, Австрийский проводник, карабинная удавка, удавка, узел «удава», двойной узел «удава», штык, узел «штык с обносом».

Схватывающие узлы: пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана.

Узлы для ознакомления: узел проводника «повышенной надёжности», узел Гарда, узел УИАА, узел «на ложку». Способы бухтования верёвок.

Практические занятия. Узлы для связывания концов верёвки. Узлы для присоединения верёвки к опоре. Схватывающие узлы

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

Новогодняя феерия.

Новогоднее мероприятие: «И блёстки сыплются на снег». Конкурсы и поздравления. Чаепитие. Дискотека.

9. Туристское многоборье.

Руководство для судей и участников соревнований (А. Теплоухов). Снаряжение. **Верёвки.** Рабочие верёвки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения. Блокировка повреждённого участка верёвки.

Карабины. Организация перил и транспортных верёвок на спуске (подъёме) участников, организация пункта страховки; замыкание личной страховочной системы, подключение страховочной верёвки к участнику. Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов; подключение носилок с «пострадавшим» к перилам навесной переправы и транспортным верёвкам на подъёме (спуске); соединение рабочих верёвок; организация самостраховки; организация промежуточных точек страховки; подключение сопровождающих верёвок к участнику и опоре; подключение беседок (личной страховочной системы) к перилам.

Блоки и полиспасты. Блок (сплав, ось блока, суммарное количество шкивов). Полиспасты - нагружаемые элементы. Страховочные системы. Ширина ремне (лент) грудной обвязки и беседки. Обеспечение свободного висения. Расположение системы. Нагрузка обвязки. Эксплуатация при низких температурах, швы, металлические части. Применение страховочных систем.

Выполнение самостраховки из основной верёвки. **Зажимы** – вспомогательное средство для организации движения по перилам.

Рукавицы. Применение при выполнении технических приёмов: спуск по перилам, выполнение страховки; торможение носилок, движущихся по навесной переправе; движение по навесной переправе, работа с сопровождающей верёвкой при прохождении участником навесной переправы; работа с транспортной верёвкой при спуске участников или груза по склону; работа с верёвкой при укладке бревна через преграду.

Каски. Участник обязан находиться в каске при прохождении следующих технических этапов: навесная переправа, переправа вброд, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами; подъём, траверс, спуск, в том числе и спортивный; переправа маятником; преодоление и работа на лавиноопасном склоне.

10. Отдельные технические приёмы.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника. Страховущая и сопровождающая верёвки. Переправа участника с шестом. Переправа методом «Кораблик».

Переправа первого участника по тонкому льду. Расположение сопровождающей и страховущей верёвок. Свободные концы верёвок.

Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа с обеспечением страховки основной верёвки. Сопровождающая верёвка – как дополнительная точка опоры. Судейская страховка. Передвижение первого участника разными способами.

Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Организация страховки через опорную точку. Судейская страховка. Передвижение первого участника разными способами.

Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Организация страховки через опорную точку. Судейская страховка.

Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Движение участника с нижней командной страховкой свободным лазанием и верхней судейской верёвкой. Закрепление свободного конца страховочной верёвки на опоре.

Организация перил. Роль перил. Крепление перил к опорам. Применение одинарного полиспаста. Прикрепление полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке. Снятие средств подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам навесной переправы. Организация перил на спуске по склонам. Организация перил при подъёме участников по склону. Снятие перил с целевой стороны этапа.

Укладка бревна. Укладка бревна силами команды с исходного берега в створ. Контролирование усами-оттяжками из основной верёвки, закреплёнными за верхний конец бревна.

Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Подключение участника при движении к перилам с карабином самостраховки. Сопровождающая верёвка. Закрепление свободного конца сопровождающей верёвки к опоре.

Движение по навесной переправе. Переправа на карабине. Порядок пристёгивания к перилам: встать на самостраховку на перила; подключить сопровождающую верёвку к участнику; подключиться к перилам. Порядок отстёгивания от перил.

Траверс по перилам. Организация самостраховки по перилам с использованием короткой самостраховки (короткого уса). Контроль центра тяжести. Дополнительная точка опоры.

Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Использование схватывающего узла. Длина петли для вязки схватывающего узла. Перемещение схватывающего узла.

Подъём по склону с верхней командной страховкой. Организация верхней командной страховки. Выполнение страховки через опорную точку. Движение участника любыми способами. Дополнительная точка опоры для участника идущего с верхней командной страховкой свободным лазанием.

Спуск по перилам (дюльфер). Верхняя командная страховка. Движение участников дюльфером с применением дополнительных фрикционных устройств. Контроль движения перильной верёвки по телу. **Спортивный спуск.** Преодоление спуска спортивным способом с самостраховкой по перилам.

Переправа маятником через ручей, овраг. Подключение участника самостраховкой к маятниковой верёвке. Использование зажимов для опорной точки на перилах. **Транспортировка груза на этапах.** Транспортировка рюкзаков со снаряжением и контрольного груза. Транспортировка груза при переправе по бревну.

Транспортировка груза участником, сопровождающим пострадавшего, при переправе маятником, по тонкому льду на подъёмах (спусках).

Движение по верёвке с перилами (параллельные перла). Переправа участников. Подключение участника к верхней верёвке. Сопровождение.

11. Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».

Установка и снятие палатки. Штрафные баллы. **Укладка рюкзака.** Правильность расположения предметов в рюкзаке. Штрафные баллы. **Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити).** Фиксация результата по моменту закипания воды или перегорания нити. Добывание огня без спичек. Методы хранения и переноса огня. ТБ у костра. Штрафные баллы.

Организация навесов, укрытий из подручных средств. Изготовить навес. Организация ночёвки под ним. Костёр. **Методы приготовления пищи, хранения продуктов.** Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Ответы по карточкам-заданиям.

Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений, приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления). **Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).** Практическое или по карточкам определение грибов, приготовление грибов (тесты на знание технологии приготовления).

12. Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».

Переправа по горизонтальной верёвке.

Натягивание основной верёвки между надёжными опорами. Натягивание судейской страховочной верёвки. Крепление страховочного уса. Крепление вспомогательной верёвки. Возврат страховочного уса на исходный берег и транспортировка сорвавшегося с рабочей верёвки участника. Схема оборудования этапа «Переправа по горизонтальной верёвке». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,3,5).

Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.

Преодоление этапа. Угол наклона бревна 30^0 . Схема оборудования этапа «Переправа по наклонному бревну». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,3,5).

Переправа по качающимся перекладинам.

Перекладины подвешены на высоте 2-2,5 м и участники при переправе держатся за них руками. Перекладины подвешены на высоте 0,3-0,5 м и участники переступают по ним ногами. Схемы оборудования этапа «Переправа по качающимся перекладинам». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,3,5).

Преодоление подвешенного бревна.

Установка подвешенного бревна на высоте 30-50 см. Способ передвижения – ползком. Схема оборудования этапа «Подвешенное бревно». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,3,5).

Этап «Бабочка».

Натягивание основной верёвки. Крепление верёвки-перила к двум опорам на 1,5-2 м к середине рабочей верёвки. Схема оборудования этапа «Бабочка». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,3,4,5).

Этап «Паутина».

Натягивание верёвок на высоте 0,5-0,7 м. Схема оборудования этапа «Паутина». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (2,3,5).

Этап «Ромб».

Натягивание перекладины на высоте 1-1,5 м над землёй. Схема оборудования этапа «Ромб». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,3,5).

Преодоление заболоченного участка по кочкам.

Длина этапа. Установка кочек. Поворот при движении. Схема оборудования этапа «Преодоление заболоченного участка по кочкам». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,3,6).

Преодоление заболоченного участка с помощью жердей.

Длина этапа. Расстояние между опорами и их крепление. Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,6).

Движение по узкому лазу.

Имитация движения в завале. Зигзагообразный коридор. Штрафные баллы.

Переправа с использованием подручных средств.

Самостоятельный выбор и изготовление плавсредств для переправы. Штрафные баллы.

Переправа вброд.

Группа переправляется в месте, указанном судьями. Самостоятельный выбор места переправы. Штрафные баллы.

13. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

Приёмы самообороны.

Демонстрация самообороны или приёмы по заданию судьи учитывая сложившуюся ситуацию.

Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком.

Правильность применения газового пистолета или баллончика.

Действия при захвате группы или участника террористами.

Поведение группы (участника) при захвате террористами и внешнее описание нападавших, особые приметы, имена, клички - судьям.

14. Организация и подготовка путешествий.

Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

Оформление путевых документов, утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

Контрольный сбор. Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

15. Походы.

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах; учебно-комплексных экскурсиях; походах выходного дня, экскурсиях; туристских слётах, соревнованиях; районных и краевых конкурсах, фестивалях и олимпиадах.

16. Ремонт снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе.

Ремонт снаряжения. Чистка и уход за снаряжением: специальные щётки и современные высокотехнологичные пропитки.

Сушка обуви: чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

Сдача инвентаря.

Назначение и роль отчёта о походе. Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

17. Итоговое занятие.

Открытый урок. Спортивно-туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладинам. Преодоление подвесного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

Воспитательно-познавательные беседы.

Я люблю тебя жизнь...

Предупреждение случаев вандализма, краж и других правонарушений: что необходимо взять с собой при выходе из дома; какие украшения надеть девушкам-подросткам; что делать в случае нападения; как передвигаться навстречу транспорту; опасность подземных уличных переходов; использование карт; передвижение по улицам ночного города; места массового скопления людей; весёлые компании; встречи на улицах с собаками; преодоление различных естественных препятствий; кражи; что делать, если кто-то преследует и пристаёт; проникновение в частную собственность.

Спасибо, не курю! История табака, причины по которым мы курим. Правила, придерживаясь которых курильщик может отвыкнуть от курения. Советы как бросить курить.

Алкоголизм: причины алкоголизма, социальная микросреда, индивидуально-биологические особенности личности, нравственная незрелость личности. Эпизодическое употребление алкоголя: начальное звено в приобщении человека к спиртным напиткам. Злоупотребление алкоголем. Три стадии алкоголизма. Профилактика алкоголизма: ограничение доступности алкоголя, уменьшение спроса на него.

Крик души... Курение гашиша, особенность курильщиков «травки», приём кокаина. Если твой друг замыкается в себе. Общая стратегия поведения, четыре её основных элемента. Игра «Синанона».

Беседа с родителями о том, что нужно сделать уже сейчас! Ответы на вопросы: что такое наркотики? что такое наркомания? Какова средняя продолжительность жизни наркомана? какие причины чаще всего приводят наркоманов к смерти? Можно ли по внешнему виду отличить наркоманов от обычных людей? На какой стадии наркомания излечима? Когда ещё не поздно лечить наркоманию? Как ограничить распространение наркомании? Какие проблемы с законом чаще всего возникают у наркоманов?

Причины подростковой наркомании. Зависимость. Различие между психической и физической зависимостью.

Новый вид терроризма... Будьте внимательны и осторожны в общественных местах.

Правила пожарной безопасности при проведении новогодних мероприятий: помещение, количество мест в помещении, дежурные, первичные средства пожаротушения, установка ёлки и её украшения; окна, решётки и подходы к ним; коридоры, проходы и выходы; световые эффекты; маскарадные костюмы.

Уважаемые родители, научите детей ПДД ! Правил поведения на дороге для родителей. Основные причины дорожно-транспортных происшествий. Знай и обязательно соблюдай следующие правила дорожного движения.

Учите ребёнка смотреть, наблюдать и ориентироваться на улице ! Рекомендации и советы.

Профилактика правонарушений на объектах железнодорожного транспорта. Ответы на вопросы: какие два вагона представляют наибольшую угрозу для пассажиров при столкновении поездов? какие самые безопасные места в вагоне? можно ли высовывать голову в окно? какие аварийные выходы вы знаете? чем страшен пожар в поезде? можно ли гулять по железнодорожному пути? как нужно вести себя на перроне?

Охрана окружающей среды. Загрязнение атмосферного воздуха транспортным средством. Промышленные предприятия и энергетические объекты. Охрана атмосферного воздуха в населённых пунктах. Охрана источников питьевой воды. Действие шума на человека.

Чтобы не заблудиться в лесу. Несколько простых советов.

Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	итого	
1	Организационное занятие	1	2	3	беседа
2	История туризма и путешествий	3	6	9	опрос
3	Специальная физическая подготовка туриста	3	6	9	зачет
4	Общие сведения о снаряжении	3	9	12	беседа
5	Бивуаки и костры	3	6	9	организация бивуака
6	Техника и тактика движения в походе	3	9	12	тест
7	Узлы	6	12	18	опрос
8	Туристическое многоборье	6	12	18	зачет
9	Транспортировка пострадавшего	3	12	15	зачет
10	Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».	3	12	15	анкетирование

11	Отдельные технические приёмы	6	9	15	
12	Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».	6	12	18	анкетирование
13	Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».	6	9	15	зачет
14	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».	3	9	12	опрос
15	Группа «Поисково-спасательные работы»	3	6	9	фото
16	Организация и подготовка путешествий.	3	6	9	зачет
17	Походы	3	9	12	соревнования
18	Ремонт снаряжения		3	3	тест
17	Итоговое занятие	1	2	3	Фото
	ИТОГО	62	154	216	

Содержание 2-го года обучения

1. Организационное занятие.

Организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

2. История туризма и путешествий.

Что такое туризм? Первые путешественники. Исторические цели путешествий. Русские экспедиции и путешественники. Эпоха великих географических открытий. Путешественники и исследователи XX-го века. Детский туризм в России. Передовые педагоги XIX века. Развитие краеведения. **Структура туризма.** Активный и пассивный способы передвижения. Плановый и самостоятельный туризм. Специальные виды. Цели и значение туристских путешествий. Формы туризма. Способы передвижения. Требования к участникам и руководителям спортивных походов. Комплектование группы. Подбор участников похода. Особенности отношений в туристских группах. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. Специальная физическая подготовка туриста.

Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание: силы, ловкости и быстроты. Специальная физическая подготовка туриста. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Примерные упражнения на растягивание и расслабление. Примерные упражнения для развития силы ног. Бег. Прыжки. Примерные упражнения в равновесии.

Физическая культура и закаливание на маршруте: утренняя зарядка, солнце и купание. Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий с туристами на местности. Примерные планы занятий.

Контрольные нормативы для участников путешествий I – III к. с. Контрольный кросс-тест для определения степени подготовленности туристов к пешим походам.

Симптомы утомления после нагрузок различной величины: лёгкое, сильное, очень сильное утомление и восстановление после предельных нагрузок.

Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов. Измеряются следующие физические качества туристов по методике Душанина С.А., Пироговой Е.А., Иващенко Л.Я.: гибкость, быстрота двигательной реакции и ловкость, скоростная сила, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и общая выносливость.

Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека. Ортостатическая проба. Клиноостатическая проба. Вестибулярная проба. Артериальное давление. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). Задержка дыхания на выдохе (проба Генче). Проба Мартине. Проба Руфье. Гарвардский степ-тест. Повторные нагрузки для туристской тренировки для пешего способа передвижения.

Тестирование физической подготовленности школьников занимающихся туризмом: тест «Фламинго»; теппинг-тест; контрольное упражнение – тест: наклон вперёд из положения сидя, см. и прыжок в длину с места, см. Контрольное упражнение – тест: подтягивание на перекладине (мальчики и девочки). Кистевая динамометрия. Контрольное упражнение – тест: челночный бег (3*10), сек., 6-минутный бег, м. и бег на 30 м., сек.

Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях. Туристы должны знать основы тренировки бегуна, лыжника и велосипедиста: практические рекомендации и советы.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

4. Общие сведения о снаряжении.

Личное снаряжение. О некоторых деталях одежды. Спальные мешки. Типы спальных мешков и их упаковка. Посуда. Специальные предметы и нужные «мелочи». Типы рюкзаков. Выбор рюкзака. Рекомендации для выбора рюкзака. Укладка рюкзака. Надевание рюкзака. Подгонка рюкзаков на практике. Чехлы от дождя. Чистка рюкзака. Запчасти или фурнитура. Групповое снаряжение. Групповой полиэтилен или тент. Котлы. Топоры. Пилы. Ремнабор. Костровое хозяйство. Медицинская аптечка. Принципы формирования. Расчёт количества медикаментов. Упаковка аптечки. Индивидуальная аптечка. Малая аптечка. Аптечка экстренной помощи. Основная аптечка Ампульная укладка. Палатки. Типы палаток по назначению. Конструктивные типы палаток. Хранение и уход за палаткой. Специальное снаряжение. Разнотипные карабины. Ледоруб. Каски. Газовые горелки. Фонари.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Упаковка основной аптечки, индивидуальной, малой и аптечки экстренной помощи. Установка каркасных палаток. Ознакомление со специальным снаряжением.

Конкурсы: «Кто быстрее», «Кто быстрее построит дом», «Палаточный городок».

5. Бивуаки и костры.

Техника бивачных работ. Где нельзя располагать лагерь. Организация ночлега. Виды бивуаков. Укрытия. Техника безопасности при выборе стоянки для привала. Костры. Виды и формы костров. Розжиг костра. Способы укладки дров следующих костров: □ шалаш, колодец, таёжный, камин, полинезийский костёр, звёздный и три бревна («пушка», «нодья»). Конкурс: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов». Костёр под дождём. Костёр в снежной яме. Очаг в горной местности. Костёр между двумя деревьями. Техника безопасности у костра.

Практические занятия. Способы укладки дров различных типов костров. Укладка и розжиг костра. Противопожарная ТБ.

Конкурсы: «Какие типы костров ты знаешь?», «Забавные превращения слов», «Лучший костровой», «Разбей лагерь (бивак)».

6. Техника и тактика движения в походе.

Изучение района путешествия. Разработка маршрута. График движения. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Подведение итогов путешествия. Расчёт движения в походе. Режим дня. Режим движения на маршруте. Темп движения. Возможности группы. Тактика движения. Оценка пути и выбор линии движения. Порядок построения группы при движении. Техника передвижения. Переходы по равнинной местности. Естественные препятствия и техника их прохождения. Спуски и подъёмы. Движение по тропам. Движение по травянистым склонам. Буреломы в глухих лесах. Прохождение песков и осыпей. Скалы. Непреодолимые естественные препятствия. Элементы техники и тактики переправ. Техника переправ. Переправа с шестом. Переправа вброд. Переправа по бревну. Переправа по кладу. Технические приёмы на навесной переправе. Организация полиспастной системы натяжения основной верёвки. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: лес, густой кустарник, завалы.

7. Узлы.

Практические занятия. О верёвках. Классификация узлов: контрольные узлы, узлы для связывания концов верёвки, узлы для присоединения верёвки к объекту (опоре), схватывающие узлы. Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, Академический узел, встречный узел, ткацкий

узел, шкотовый узел, брамшкотовый узел и узел грепвайн. Узлы для присоединения верёвки к опоре: проводник, проводник-восьмёрка, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь», грудная обвязка. Узлы для присоединения верёвки к опоре: Австрийский проводник, карабинная удавка, удавка, узел «удава», двойной узел «удава», штык, узел «штык с обносом». Схватывающие узлы: пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана. Узлы для ознакомления: узел проводника «повышенной надёжности», узел Гарда, узел УИАА, узел «на ложку». Способы бухтования верёвок.

Конкурс: «Кто быстрее завяжет узел».

Новогоднее мероприятие: «И блёстки сыплются на снег». Конкурсы и поздравления. Чаепитие. Дискотека.

8. Туристское многоборье.

Руководство для судей и участников соревнований (А. Теплоухов). Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

9. Транспортировка пострадавшего.

Требования к носилкам. Полотно носилок. Рама носилок. Носилки с настилом. Шесты носилок. Застёжки, пуговицы, молнии. Крепление пострадавшего к носилкам.

Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Конструкция носилок. Транспортировка двумя и более участниками. Положение пострадавшего при движении на спуске, по горизонтальной поверхности и на подъёме. Переправа вброд. **Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.** Транспортировка на носилках. Петли подвесок. Подключение носилок к перилам. Двустороннее сопровождение основной верёвкой при транспортировке носилок с пострадавшим по перилам. Порядок подключения носилок к перилам.

Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Приспособления для переноса пострадавшего. Двойная транспортировочная верёвка. Наличие верхней командной страховки.

Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Перенос пострадавшего на сопровождающем. Блокировка пострадавшего с несущим при переправе по бревну. Сопровождающие верёвки. Свободные концы сопровождающих верёвок.

Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Конструкция носилок. Блокировка пострадавшего и сопровождающего. Положение носилок при транспортировке. Подключение верхней командной верёвки к сопровождающему.

Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Сдвоенная транспортная верёвка. Тормозное устройство. Выдача транспортной верёвки. Свободные концы транспортной и страхующей верёвок.

Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Использование системы полиспаста. Организация полиспаста. Использование зажимов. Схватывающий узел. Страховка одинарной верёвкой.

Транспортировка пострадавшего на волокушах. Транспортировка пострадавшего в спальном мешке и каске. Транспортировка по горизонтальной поверхности и на подъёмах, по пересечённой местности.

Транспортировка пострадавшего на волокушах по тонкому льду. Транспортировка пострадавшего в волокушах подключённых к перилам. Сопровождение верёвками с обеих сторон. Закрепление свободных концов сопровождающих верёвок на опоре. Страховка пострадавшего к перилам длинной самостраховкой.

10. Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».

Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Натягивание нижней верёвки с использованием блоков, полиспастов, специальных приспособлений. Натягивание верхней верёвки на высоте 1-1,5 м над нижней. Длина этапа. Самостраховка участника через страховочный ус. Длина уса. Схема оборудования этапа «Переправа по верёвке с перилами».

Укладка бревна и переправа по бревну.

Участники переправляются по бревну, уложенному судьями. Действия участников аналогичны действиям на параллельных верёвках.

Участники сами укладывают бревно через препятствие. С помощью основной верёвки поднятие одного конца бревна и укладка его на другой берег. Закрепление перил на другом берегу с помощью первого участника. Страховка первого участника основной верёвкой двумя другими участниками. Переправка рюкзаков по перилам. Вспомогательная верёвка (челнок). Сдёргивание верёвки. Схема оборудования этапа «Укладка бревна и переправа по нему». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,3,5,7,9,10,11).

Движение по высокоподнятому бревну.

Высота над землёй 3-4 м. К концам бревна подведены два наклонных бревна. Страховка через карабин к перилам. На спуске работа в рукавицах. Схема оборудования этапа «Движение по высокоподнятому бревну». Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,2,3,5,7,9,10,11).

Переправа на плавсредствах.

Паромная переправа. Первый участник переправляется с использованием командной страховки и закрепляет перила на другом берегу. Штрафные баллы.

Подъём, траверс и спуск с использованием перил.

Длина склона. Крутизна не более 40°. Граница начала и конца этапа, граница коридора. Участники преодолевают подъём (спуск), организуя самостраховку в зависимости от крутизны склона спортивным способом или с помощью схватывающего узла. Местоположение схватывающего узла при подъёме и спуске. Перестёжка. Для дистанций 2-3 класса навешивание перил командой. Первый участник, используя альпеншток, поднимается по клону. Организация командной страховки (нижняя при подъёме, верхняя при спуске). Штрафные баллы. Таблица ошибок и нарушений (1,3,4,6,7,8,9,12).

Навесная переправа. Используется на дистанциях 1-2 класса. Натягивание нижней рабочей верёвки. Длина этапа. Рабочая верёвка натягивается под углом 10-20°. Точка обязательного торможения в 1-2 м от опоры. Навешивание страховочной основной верёвки. Вспомогательная верёвка (челнок).

11. Отдельные технические приёмы.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс по перилам. Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).

12. Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Кипячение воды (переживание нити). Организация навесов, укрытий из подручных средств. Штрафные баллы. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).

13. Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».

Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств. Переправа вброд.

14. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

15. Группа «Поисково-спасательные работы».

Поиск пострадавшего. Пострадавший находится на маршруте. Составить легенду маршрута или зарисовать маршрутную ленту. Подготовить своё сообщение. Передача легенды по рации. Задан определённый район местонахождения «пострадавшего», участники сами выбирают вариант маршрута и способа поиска.

Спасательные работы на воде. Задания. Подплыть на лодке к «утопающему», втащить его в лодку и доставить на берег. Бросить спасательный круг (пояс) в зону «утопающего». Бросить спасательный конец Александра в зону «утопающего». Обозначение зоны из нетонущего материала. Штрафные баллы.

Изготовление транспортировочных средств. Изготовить транспортировочное средство, учитывая характер травмы «пострадавшего». Оценка пригодности конструкции.

Транспортировка «пострадавшего». Дистанция 3 класса. Надёжность транспортировочного средства. Преодоление водной преграды. Штрафные баллы.

Подача сигналов бедствия. Выбор места. Разжечь сигнальный костёр, подать сигнал зеркальцем, выложить условный знак международного кода. Штрафные баллы.

16. Организация и подготовка путешествий.

Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

Оформление путевых документов, утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

Контрольный сбор. Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

17. Походы.

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах; учебно-комплексных экскурсиях; походах выходного дня, экскурсиях; туристских слётах, соревнованиях; районных и краевых конкурсах, фестивалях и олимпиадах.

18. Ремонт снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе.

Ремонт снаряжения. Чистка и уход за снаряжением: специальные щётки и современные высокотехнологичные пропитки.

Сушка обуви: чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

Сдача инвентаря.

Назначение и роль отчёта о походе. Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

19. Итоговое занятие.

Открытый урок. Спортивно-туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекидинам. Преодоление подвесного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

Воспитательно-познавательные беседы.

Я люблю тебя жизнь...

- ✓ Предупреждение случаев вандализма, краж и других правонарушений.
- ✓ Спасибо, не курю!
- ✓ Алкоголизм.
- ✓ Крик души... о наркомании
- ✓ Беседа с родителями о том, что нужно сделать уже сейчас! Ответы на вопросы.
- ✓ Новый вид терроризма...

- ✓ Правила пожарной безопасности при проведении новогодних мероприятий.
- ✓ Уважаемые родители, научите детей ПДД !
- ✓ Учите ребёнка смотреть, наблюдать и ориентироваться на улице !
- ✓ Профилактика правонарушений на объектах железнодорожного транспорта. Ответы на вопросы.
- ✓ Охрана окружающей среды. Чтобы не заблудиться в лесу.

Учебный план (3 год обучения)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	итого	
1	Организационное занятие	1	2	3	беседа
2	Туристическое многоборье	3	6	9	опрос
3	Транспортировка пострадавшего	3	6	9	зачет
4	Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».	3	9	12	беседа
5	Отдельные технические приёмы	3	6	9	организация бивуака
6	Группы этапов и специальные задания. Группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности).	3	9	12	тест
7	СФП туриста	6	12	18	опрос
8	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».	6	12	18	зачет
9	Занимательная походная математика.	3	12	15	зачет
10	Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».	3	12	15	анкетирование
11	Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».	6	9	15	опрос
12	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».	6	12	18	анкетирование
13	Группа «Поисково-спасательные работы»	6	9	15	зачет
14	Организация и подготовка путешествий.	3	9	12	опрос
15	Походы	7	8	15	фото
16	Ремонт снаряжения	3	6	9	зачет
17	Итоговое занятие	3	9	12	соревнования
	ИТОГО	68	148	216	

Содержание 3-го года обучения.

1. Организационное занятие.

Организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

2. Туристское многоборье.

Руководство для судей и участников соревнований (А. Теплоухов). Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

3. Транспортировка пострадавшего.

Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на волокушах. Транспортировка пострадавшего на волокушах по тонкому льду.

4. Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».

Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Укладка бревна и переправа по бревну. Движение по высокоподнятому бревну. Переправа на плавсредствах. Подъём, траверс и спуск с использованием перил. Навесная переправа.

5. Отдельные технические приёмы.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс по перилам. Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).

6. Группы этапов и специальные задания. Группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности).

Топографическая подготовка и ориентирование на маршруте. Топография. Топографическая карта. Масштаб. Определение масштаба карты. Измерение кривых и ломаных линий. Курвиметр. Содержание топографической карты. Упражнения и задачи для определения масштаба. Способы изображения рельефа на картах. Способ отмывки. Гипсометрический способ. Подготовка карты к работе и разграфка листов. Копирование карт. Хранение и бережение карт. Ориентирование на маршруте. Смысл и содержание туристского ориентирования: техника ориентирования на местности, азимут, умение сомневаться. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования. Топографическая карта местности. Небесные светила. Специальные действия: привязка и разведка. Прокладка маршрута и составление плана движения. Ключевые точки. План-график похода. Особые проблемы в проложении маршрута. Рекомендации при расчёте графика движения. Изображение схемы маршрута. Штрафные баллы. Съёмка местности. Глазомерная съёмка местности. Маршрутная глазомерная съёмка, способ перпендикуляров. Площадная съёмка, полярный способ съёмки.

Определение сторон света без компаса. Штрафные баллы. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта при помощи Солнца и часов, по Полярной звезде, по Луне, по слышимости различных звуков, определение местоположения объекта по свету.

Ориентирование. Ориентирование по горизонту. Измерение азимутов. Движение по азимуту. Определение величины и направления магнитного склонения: по восходу и заходу солнца, по карте. Обход препятствий. Упражнения и задачи для закрепления темы. Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам: по лесоустроительным столбам, по расположению церковного алтаря и крестам на куполах. Наименее точное определение сторон горизонта по местным предметам. Ориентирование по звуку. Слышимость звуков на ровной местности.

Компас Адрианова. Жидкостный компас модель НС «Универсал». Пять правил обращения с компасом. Проверка исправности компаса. Ориентирование по карте. Ориентирование карты по компасу, по двум ориентирам, по сторонам горизонта, по линиям и направлениям местности.

Условные топографические знаки. Четыре вида условных топографических знаков. Шесть групп УТЗ: дороги и дорожные сооружения (шоссейные и грунтовые дороги, железные дороги, мосты), населённые пункты и отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф и специальные знаки. Конкурсы.

Определение точки стояния методом засечек. Штрафные баллы. Топографическая привязка приёмами глазомерной съёмки. Полярный способ. Способ Болотова. Способ засечки по измеренным расстояниям. Способ топографической привязки по створу с промером. Способ топографической привязки по перпендикуляру к створу или к линейному объекту.

Топографическая привязка с помощью приборов. Полярный способ. Способ топографической привязки ходом в две стороны. Способ засечки по обратным дирекционным углам. Способ засечки по измеренным расстояниям. Работа с компасом.

Движение по азимуту. Штрафные баллы. Движение в заданном направлении. Движение по обозначенному маршруту и движение по маркированной трассе. Штрафные баллы. Движение по легенде. **Новогодняя феерия.** Новогоднее мероприятие: «И блёстки сыплются на снег». Конкурсы и поздравления. Чаепитие. Дискотека.

7. СФП туриста.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и закаливание на маршруте. Контрольные нормативы для участников путешествий I – III к. с. Симптомы утомления после нагрузок различной величины. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов. Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека. Тестирование физической подготовленности школьников занимающихся туризмом. Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Тренируем глазомер», «Увидел – запомнил», «Секретный пакет», «Берег и река», «Атомы и молекулы», «Белки на дереве», «Али-Баба и разрывные цепи». Считалки...

8. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».

Определение местоположения радиоактивного источника.

Прибор радиационной разведки серии ДП-5. Размещение источника излучения. Действия команды: подготовка прибора, поиск источника излучения, отметка флажком. Штрафные баллы.

Преодоление зоны заражения.

Комплект костюмов химической защиты. Проверка герметичности и исправности работы противогазов в задымлённой палатке. Эвакуация пострадавшего. Штрафные баллы.

Решение пожаротактической задачи.

Работа с огнетушителями. Тушение очага возгорания с помощью подручных средств. Попадание струей воды из брантсбойта в мишень. Преодоление забора, подъём или спуск по стене. Штрафные баллы.

Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ. Команда попала в район аварии – утечка аммиака. Табличка с указанием направления ветра. Выполнение задания с использованием противогаса или подручных средств. Штрафные баллы.

Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения. Тестирование участников с помощью карточек в объёме правил дорожного движения для пешехода и велосипедиста. Движение вдоль дорог и их переход.

9. Занимательная походная математика.

Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний: шагами (скоростью перехода), по видимым размерам предмета (путём геометрических построений).

Определение расстояния до недоступного предмета: ширина реки, высота дерева, глубина озера, диаметр пруда, высота горы.

Измерение расстояний на местности: шагами, глазомерным способом; по времени движения.

Приёмы составления схемы и понятие о глазомерной съёмке: схема, клиновый масштаб, кроки.

10. Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити). Организация навесов, укрытий из подручных средств. Штрафные баллы. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).

11. Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».

Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств. Переправа вброд.

12. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

13. Группа «Поисково-спасательные работы».

Поиск пострадавшего. Спасательные работы на воде. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка «пострадавшего». Подача сигналов бедствия. Штрафные баллы.

14. Организация и подготовка путешествий.

Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

Оформление путевых документов, утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

Контрольный сбор. Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

15. Походы.

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах; учебно-комплексных экскурсиях; походах выходного дня, экскурсиях; туристских слётах, соревнованиях; районных и краевых конкурсах, фестивалях и олимпиадах.

16. Ремонт снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе.

Ремонт снаряжения. Чистка и уход за снаряжением: специальные щётки и современные высокотехнологичные пропитки.

Сушка обуви: чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

Сдача инвентаря.

Назначение и роль отчёта о походе. Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

17. Итоговое занятие.

Открытый урок. Спортивно-туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекидинам. Преодоление подвесного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

Воспитательно-познавательные беседы.

Я люблю тебя жизнь...

- ✓ Предупреждение случаев вандализма, краж и других правонарушений.
- ✓ Спасибо, не курю!
- ✓ Алкоголизм.
- ✓ Крик души... о наркомании
- ✓ Беседа с родителями о том, что нужно сделать уже сейчас! Ответы на вопросы.
- ✓ Новый вид терроризма...
- ✓ Правила пожарной безопасности при проведении новогодних мероприятий.
- ✓ Уважаемые родители, научите детей ПДД !
- ✓ Учите ребёнка смотреть, наблюдать и ориентироваться на улице !
- ✓ Профилактика правонарушений на объектах железнодорожного транспорта. Ответы на вопросы.

✓ Охрана окружающей среды. Чтобы не заблудиться в лесу.

**Учебный план
(4 год обучения)**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы атте- ста- ции/контроля
		теория	практика	итого	
1	Организационное занятие	1	2	3	беседа
2	Туристическое многоборье	3	6	9	опрос
3	Транспортировка пострадавшего	3	6	9	зачет
4	Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».	3	9	12	беседа
5	Отдельные технические приёмы	3	6	9	организация бивуака
6	Группа «Организация первой доврачебной помощи».	3	9	12	тест
7	Группы этапов и специальные задания. Группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности).	6	12	18	зачет
8	СФП туриста	6	12	18	опрос
9	Чтобы не было беды...(техника безопасности).	3	12	15	зачет
10	Охрана природы	3	12	15	анкетирование
11	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».	6	9	15	
12	Занимательная походная математика.	3	6	9	анкетирование
13	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».	3	6	9	тест
14	Группа «Поисково-спасательные работы»	6	9	15	зачет
15	Организация и подготовка путешествий.	3	9	12	опрос
16	Походы	7	8	15	фото
17	Ремонт снаряжения	3	6	9	зачет
18	Итоговое занятие	3	9	12	соревнования
	ИТОГО	68	148	216	

**Содержание
4-го года обучения.**

1. Организационное занятие.

Организационное занятие. Комплектование группы. Знакомство с коллективом. Родительское собрание. Обоснование предлагаемой программы. Краткий обзор тем. Знакомство с районами путешествий. Обсуждение плана работы на год. Что такое туризм? Ознакомление с историей предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Ознакомление под роспись с ТБ на занятиях. Медицинский контроль.

2. Туристское многоборье.

Руководство для судей и участников соревнований (А. Теплоухов). Снаряжение. Верёвки. Карабины. Блоки и полиспасты. Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы – вспомогательное средство для организации движения по перилам. Рукавицы. Каски.

3.Транспортировка пострадавшего.

Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах «подъём»,

«спуск» по склону с сопровождающим. Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Организация системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на волокушах. Транспортировка пострадавшего на волокушах по тонкому льду.

4. Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».

Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Укладка бревна и переправа по бревну. Движение по высокоподнятому бревну. Переправа на плавательных средствах. Подъём, траверс и спуск с использованием перил. Навесная переправа.

5. Отдельные технические приёмы.

Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником). Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Организация перил. Укладка бревна. Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс по перилам. Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Подъём по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).

6. Группа «Организация первой доврачебной помощи».

Первая доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста. Подготовка к походу. Само-массаж. Самоконтроль туриста. Потёртости и мозоли. Горная болезнь. Желудочно-кишечные заболевания. Заболевания и повреждения глаз.

Кровотечения. Кровотечение из раны. Остановка артериального кровотечения. Наложение жгута. Кровотечение из носа. Кровотечение из уха. Порезы и другие ранения. Наложение жгута. Его установка. Указательная записка. Ушибы. Растяжение связок. Вывихи.

Переломы. Закрытый и открытый переломы. Укусы ядовитых змей. Укусы насекомых. Конкурс: «Лучший санитар группы». Обмороки.

Ожоги. Обморожения. Солнечный и тепловой удары. Отравлении дымом, газом. При поражении электричеством. Поражение молнией. Диагностика заболеваний. Использование лекарственных средств. Использование природных лекарственных средств. Иммобилизация.

Первая помощь тонувшему. Искусственное дыхание: способом Шефера, Каллистова, Сильвестра, Лаборда и непрямой массаж сердца. Конкурс: «Ускоренная медпомощь».

Транспортировка пострадавших. Способы переноски пострадавшего: на руках, на рюкзаке, при помощи носилочных лент, в рюкзаке, на бухте верёвки, на носилках из шестов.

Перевязка подручными средствами. Фиксация конечности шинами. Неосторожное обращение с конечностью при наложении шин. Штрафные баллы. Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами. На берегу, команда оказывает медицинскую помощь «пострадавшему» на воде при условии, что его уже вытащили на берег. Штрафные баллы. Конкурс: «Оперативность и смекалка».

7. Группы этапов и специальные задания. Группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности).

Топографическая подготовка и ориентирование на маршруте. Определение сторон света без компаса. Штрафные баллы. Ориентирование. Компас Адрианова. Условные топографические знаки. Определение точки стояния методом засечек. Топографическая привязка с помощью приборов. Движение по азимуту. Движение по легенде.

Новогодняя феерия.

Новогоднее мероприятие: «И блёстки сыплются на снег». Конкурсы и поздравления. Чаепитие. Дискотека.

8. СФП туриста.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и закаливание на маршруте. Контрольные нормативы для участников путешествий I – III к. с. Симптомы утомления после нагрузок различной величины. Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов. Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека. Тестирование физической подготовленности школьников занимающихся туризмом. Семь комплексов тренировочных занятий для выполнения в домашних условиях. Подвижные игры.

9. Чтобы не было беды...(техника безопасности).

Обеспечение безопасности в путешествии: недисциплинированность и слабая подготовка туристов. Опасности, связанные с неподготовленностью туристов. Недооценка трудностей и природных опасностей Неудачный подбор состава группы.

Опасности, связанные с некачественным снаряжением, продовольствием, неправильным питанием. Слабая физико-психологическая и техническая подготовка участников – как составная часть возможных опасностей: отсутствие авторитета в группе, ослабление внимания на несложных участках горного рельефа, пренебрежение страховкой, остро отточенный топор, пламя костра и кипяток, ведра и котелки с горячей пищей.

Если ты заблудился: сохраняй спокойствие, припомни и выйди на то место, где в последний раз был с группой, человек описывает круги. **Опасности, вызываемые природными факторами** (горным рельефом, погодно-климатическими условиями): при переправе, обильные дожди, камнепады, лавина, темнота, туман или зона сплошной облачности, дожди и град, гроза в горах, ветер и солнце.

Опасность переохлаждения организма. Погодно-климатические условия. Долгосрочные и краткосрочные погодные прогнозы. Прогнозы определяемые по местным признакам.

Определяющая роль дисциплины и сознательности: недисциплинированность, игнорирование туристских организаций, приписки и обман при оформлении маршрута; самовольное изменение утверждённого маршрута изменившие сам вид передвижения, нарушение режима, графика, контрольных сроков. Поздние утренние подъёмы и вечерние отбои; преодоление естественных препятствий на маршруте в неподходящее для этого время; лихаческое отношение к маршруту, невыполнение имеющимся руководителем своих прямых функций; путешествие в одиночку; непредусмотренное разделение групп на отдельные части; беспечность и тяжёлые травмы во время отдыха на маршруте.

10. Охрана природы.

Лес – наш зелёный друг. Не рвите цветы. Умело собирайте грибы. О пользе животных. Бережное отношение к растительности и животному миру. Соблюдение тишины и чистоты. Правовая защита природы. Охрана птиц. Растения и животные, занесенные в Красную книгу России и Оренбургского края.

Редкие и исчезающие виды флоры Оренбуржья: тюльпан Шренка, чилим, Колокольчик Комарова,

Памятники природы.

Значение памятников для туристов. Комплексные памятники природы Краснодарского края. Геолого-геоморфологические ценности. Гидрологические уникалы. Дольмены и мегалиты. Происхождение дольменов Западного Кавказа. Названия и легенды. Памятники природы вашего района.

11. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».

Определение местоположения радиоактивного источника. Преодоление зоны заражения. Решение пожаротактической задачи. Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ. Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.

12. Занимательная походная математика.

Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний: шагами (скоростью перехода), по видимым размерам предмета (путём геометрических построений).

Определение расстояния до недоступного предмета: ширина реки, высота дерева, глубина озера, диаметр пруда, высота горы.

Измерение расстояний на местности: шагами, глазомерным способом; по времени движения.

Приёмы составления схемы и понятие о глазомерной съёмке: схема, клиновый масштаб, кроки.

1. Группы этапов и специальные задания. Группа «Жизнеобеспечение человека».

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра. Кипячение воды (пережигание нити). Организация навесов, укрытий из подручных средств. Штрафные баллы. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления. Съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты).

2. Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».

Переправа по горизонтальной верёвке. Переправа по горизонтальному или наклонному бревну. Переправа по качающимся перекладинам. Преодоление подвесного бревна. Этап «Бабочка». Этап «Паутина». Этап «Ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболочен-

ного участка с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств. Переправа вброд.

13. Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».

Приёмы самообороны. Приёмы обращения с газовым пистолетом и баллончиком. Действия при захвате группы или участника террористами.

14. Группа «Поисково-спасательные работы».

Поиск пострадавшего. Спасательные работы на воде. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка «пострадавшего». Подача сигналов бедствия. Штрафные баллы.

15. Организация и подготовка путешествий.

Определение целей похода, выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Требования к учебно-тренировочному походу: повышенная надёжность организации мероприятия (чёткость, слаженность, образцовость); повышение требования к организации безопасности.

Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода.

Оформление путевых документов, утверждение маршрута о выходе и завершении похода.

Контрольный сбор. Памятка по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале. Закупка продуктов питания. Укладка личного и группового снаряжения. Проверка групповой готовности к выходу на маршрут. Проверка укладки и упаковки снаряжения и продуктов питания.

16. Походы.

Участие в туристских учебно-тренировочных, оздоровительных, эколого-патриотических походах, учебно-комплексных экскурсиях, походах выходного дня, экскурсиях, туристских слётах, соревнованиях, районных и краевых конкурсах, фестивалях и олимпиадах.

17. Ремонт снаряжения.

Обсуждение итогов похода в группе.

Ремонт снаряжения. Чистка и уход за снаряжением: специальные щётки и современные высокотехнологичные пропитки.

Сушка обуви: чистка, уход и хранение. Спальные мешки: чистка и уход. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Чехлы от дождя и фурнитура. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Уход и их хранение. Хранение и уход за специальным снаряжением.

Сдача инвентаря.

Назначение и роль отчёта о походе. Отчёт о походе (письменный и устный, полный и краткий, фотостенды, стенгазеты, видеофильмы, презентации, творческий отчёт, статьи в СМИ и т.д.).

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

18. Итоговое занятие.

Открытый урок. Спортивно-туристская эстафета. Переправы: по горизонтальной верёвке, наклонному бревну, по качающимся перекладинам. Преодоление подвешенного бревна. Этапы: «бабочка», «паутина», «ромб». Преодоление заболоченного участка по кочкам.

Воспитательно - познавательные беседы.

Я люблю тебя жизнь...

- ✓ Предупреждение случаев вандализма, краж и других правонарушений.
- ✓ Спасибо, не курю!
- ✓ Алкоголизм.
- ✓ Крик души... о наркомании
- ✓ Беседа с родителями о том, что нужно сделать уже сейчас! Ответы на вопросы.
- ✓ Новый вид терроризма...
- ✓ Правила пожарной безопасности при проведении новогодних мероприятий.
- ✓ Уважаемые родители, научите детей ПДД !

- ✓ Учите ребёнка смотреть, наблюдать и ориентироваться на улице !
- ✓ Профилактика правонарушений на объектах железнодорожного транспорта. Ответы на вопросы.
- ✓ Охрана окружающей среды. Чтобы не заблудиться в лесу.

1.4. Ожидаемые результаты

Минимум требований к знаниям, умениям и навыкам учащихся

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1	Вводное занятие.	Что такое туризм. Историю предмета. Чем полезны и интересны походы и экскурсии.	Рассказать о своих путешествиях с родителями.
2	История туризма и путешествий.		
	Первые путешественники, русские экспедиции и путешественники	Знать Первых путешественников. Исторические цели путешествий. Русские экспедиции, путешественников.	Называть фамилии первых путешественников.
	Эпоха великих географических открытий и исследователи XX-го века.	Знать: Путешественников и исследователей XX-го века.	Называть фамилии путешественников и исследователей XX-го века. Современных путешественников.
	Детский туризм в России.	Педагогов XIX века. О развитии краеведения и роли А.С. Макаренко в развитии детского туризма.	Называть фамилии педагогов XIX века.
3	Структура туризма.		
	Структура туризма.	Знать: Структуру туризма. Активные и пассивные способы передвижения. Плановый и самостоятельный туризм. Основные, специальные и промежуточные способы передвижения.	Отличать активные и пассивные способы передвижения, плановый и самостоятельный туризм. Отличать способы и виды передвижений.
	Цели и значение туристских путешествий.	Формы туризма. Деление путешествий по территориальному признаку и по характеру организации. Способы передвижения. Основы категорирования туристских маршрутов. Требования к участникам и руководителям спортивных походов. Разрядные требования по спортивным походам.	Называть формы туризма и способы передвижения. Отличать деление путешествий по территориальному признаку и по характеру организации.
	Комплектование группы.	Как подобрать участников похода. Особенности отношений в туристских группах. Требования обеспечения безопасности. Правила общения с местными жителями.	Подобрать группу участников похода. Общаться с местными жителями. Уметь не конфликтовать в группе.
	Распределение обязанностей в группе.	Особенности отношений в туристских группах. Распределение обязанностей в группе.	Выполнять и распределять обязанности по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.
4	СФП туриста.		
	Специальная физическая подготовка туриста. Комплексы упражнений.	Специальную физическую подготовку туриста. Примерные комплексы упражнений: утренней гимнастики, упражнения для развития силы рук, для раз-	Выполнять комплексы упражнений: утренней гимнастики, упражнения для развития силы рук, для развития гибко-

		вития гибкости и силы мышц туловища, упражнения на растягивание и расслабление, для развития силы ног, упражнения в равновесии.	сти и силы мышц туловища, упражнения на растягивание и расслабление, для развития силы ног, упражнения в равновесии. Бег и прыжки.
	Физическая культура и закаливание на маршруте. Комплексы упражнений.	Три комплекса общеразвивающих физических упражнений для занятий на местности.	Выполнять утреннюю зарядку и комплексы общеразвивающих физических упражнений для занятий на местности.
	Контрольный кросс-тест. Упражнения.	Контрольные нормативы для участников путешествий I – III к. с. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Симптомы утомления после нагрузок различной величины.	Выполнять контрольный кросс-тест. Различать симптомы утомления.
	Врачебно-педагогические наблюдения, контроль и самоконтроль туристов	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Самостоятельно измерять физические качества туристов. Осуществлять самоконтроль.
	Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека.	Возрастные нормативы двигательных тестов здорового человека. Артериальное давление. Повторные нагрузки для туристской тренировки для пешего способа передвижения.	Измерять артериальное давление. Уметь выполнять повторные упражнения.
	Тестирование физической подготовленности школьников занимающихся туризмом.	Контрольные упражнения.	Выполнять: наклон вперёд из положения сидя и прыжок в длину с места; подтягиваться на перекладине; выполнять челночный бег (3*10), сек., 6-минутный бег, м. и бег на 30 м., сек.
	Итоговое тестирование.	Контрольные нормативы. Условия и правила проведения подвижных игр.	Выполнять все комплексы упражнений. Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%.
5	Общие сведения о снаряжении.		
	Личное снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного, группового и специального снаряжения для учебно-тренировочного похода. Особенности и детали походной одежды. Условия эксплуатации ботинок, чистку, уход и их хранение. Типы спальных мешков. Специальные предметы и нужные «мелочи».	Чистить и ухаживать за обувью. Правильно упаковать спальный мешок.
	Укладка рюкзака.	Типы рюкзаков и области их применения. Укладку	Уметь выбрать рюкзак, уложить его,

		рюкзак. Чистку рюкзака.	надеть и подогнать. Уход за рюкзаком.
	Групповое снаряжение.	Перечень группового снаряжения.	Уложить в рюкзак групповой тент, котлы, ремнабор и костровое хозяйство. Зачехлить по ТБ топоры и пилы.
	Медицинская аптечка.	Принципы формирования индивидуальной, малой, экстренной и основной аптечки первой помощи. Ампульную укладку. Расчёт количества медикаментов. Перевязочный материал, антисептики наружного действия, средства, применяемые при поражении глаз и ушей, болеутоляющие и жаропонижающие средства, сердечно-сосудистые средства, противоаллергические средства, спазмолитики, успокаивающие средства, лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания, лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника, противомикробные средства, средства для внутреннего применения. Инструменты.	Сформировать и упаковать аптечки: индивидуальную, малую, экстренную и основную аптечку первой помощи. Распознавать и применять перевязочный материал, антисептики наружного действия, средства, применяемые при поражении глаз и ушей, болеутоляющие и жаропонижающие средства, сердечно-сосудистые средства, противоаллергические средства, спазмолитики, успокаивающие средства, лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания, лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника, противомикробные средства, средства для внутреннего применения. Инструменты.
	Палатки.	Типы палаток. Как выбрать палатку. Условия хранения и уход за палаткой.	Установить палатку и разместить в ней вещи. Ухаживать за палаткой.
	Специальное снаряжение.	Перечень специального снаряжения и его особенности.	Уметь пользоваться специальным снаряжением. Составить перечень личного, группового и специального снаряжения для учебно-тренировочного похода с учётом погодных условий.
6	Бивуаки и костры.		
	Техника бивачных работ.	Где нельзя располагать лагерь. Организацию ночлега. Виды биваков и их устройство. Укрытия в непогоду. Технику безопасности при выборе стоянки для привала.	Организовать ночлег. Обустроить различные виды биваков при отсутствии палаток и спальных мешков. Сделать укрытие из подручного материала в непогоду.
	ТБ при выборе стоянки для привала.	Основные требования к месту привала бивака. Порядок работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	Выбрать место для привала, бивака.

	Костры.	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности у костра и при заготовке дров. Технику безопасности у костра.	Развести костёр. Заготовить дрова. Уложить костёр различными способами.
7	Техника и тактика движения в походе.		
	Изучение района путешествия.	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Типы маршрутов. Планирование (расчёт) переходов. График движения.	Составить план подготовки похода. Рассчитать переходы и план-график движения.
	Подготовка группы к выходу на маршрут.	Перечень документации необходимой для путешествия. Режим дня и режим движения на маршруте. Ритмичность чередования активной работы и отдыха.	Описать маршрут. Соблюдать правила и режим движения
	Темп и тактика движения.	Темп движения и нагрузку. Тактику движения. Линию движения. Порядок построения группы при движении. Технику передвижения. Виды и специфику. Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Оценить путь и выбрать линию передвижения. Преодолевать несложные естественные препятствия.
	Преодоление естественных препятствий.	Движение по тропам: по пересечённой местности, на крутых участках пути, технику движения по тропам на подъёмах и спусках, на некрутых спусках, на очень крутых спусках и спуска налегке. Движение по травянистым склонам: подъём и спуск, движение поперёк склона и при перемене направления. Правила преодоления буреломов, прохождение песков и осыпей.	Двигаться по тропам и травянистым склонам.
	Элементы техники и тактики переправ.	Технику переправ. Выбор места для переправы вброд, с шестом, вдвоём, втроём-шеренгой. Переправу по бревну, по клади, по навесным брёвнам. Технические приёмы на навесной переправе. Организацию полиспастной системы натяжения основной верёвки. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа.	Навести переправу вброд по перилам. Выбрать место и переправиться вброд различными способами. Соблюдать режим движения. Организовать полиспастную систему натяжения основной верёвки. Двигаться по дорогам, тропам, по пересечённой местности.
8	Узлы.		
	Классификация узлов. Узлы для связывания концов верёвки. Узлы для присоединения верёвки к опоре. Схватывающие узлы.	Классификацию узлов. Узлы для связывания концов верёвки. Узлы для присоединения верёвки к опоре. Схватывающие узлы.	Вязать узлы. Узлы для связывания концов верёвки: прямой узел, Академический, встречный, ткацкий, шкотовый, брамшкотовый и узел грепвайн. Узлы для присоединения верёвки к опоре: провод-

			ник, проводник-восьмёрку, стремя, двойной проводник, булинь, узел «двойной булинь», грудную обвязку, Австрийский проводник, карабинную удавку, удавку, узел «удава», двойной узел «удава», штык, узел «штык с обносом». Схватывающие узлы: пруссик, Австрийский схватывающий, узел Бахмана. Узлы для ознакомления.
9	Новогодняя феерия.		
	Новогоднее мероприятие: «И блёстки сыплются на снег».	Правила и условия проведения конкурсов.	Уметь подобрать конкурсы.
10	Туристское многоборье.		
	Снаряжение. Верёвки.	Руководство для судей и участников соревнований (А. Теплоухова). Рабочие верёвки. Блокировку повреждённого участка верёвки.	Применять верёвки для организации страховки, перил и сопровождения. Сделать блокировку повреждённого участка верёвки.
	Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	Карабины. Организацию перил и транспортных верёвок на спуске (подъёме) участников, организацию пункта страховки; замыкание личной страховочной системы, подключение страховочной верёвки к участнику; организацию натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов и т.д.	Организовать перила и транспортные верёвки на спуске (подъёме) участников, пункт страховки; замыкание личной страховочной системы, подключение страховочной верёвки к участнику; организовать натяжение верёвок с помощью блоков и полиспастов и т.д.
	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	Блоки и полиспасты. Блок (сплав, ось блока, суммарное количество шкивов).	Пользоваться блоками и полиспастами.
	Страховочные системы.	Страховочные системы. Ширину ремня (лент) грудной обвязки и беседки. Расположение системы. Нагрузку обвязки. Эксплуатацию при низких температурах, швы, металлические части.	Пользоваться и применять страховочные системы. Обеспечивать свободное висение.
	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	Выполнение самостраховки из основной верёвки. Зажимы. Применение рукавиц при выполнении технических приёмов.	Выполнять самостраховку из основной верёвки. Применять рукавицы при выполнении технических приёмов: спуск по перилам, выполнение страховки; торможение носилок, движущихся по навесной переправе; движение по навесной переправе, работе с сопровождающей верёвкой.

			кой при прохождении участником навесной переправы; работа с транспортной верёвкой при спуске участников или груза по склону; работу с верёвкой при укладке бревна через преграду.
	Каски.	На каких технических этапах участник должен находиться в каске. Чем должна быть оборудована каска.	Проходить в каске следующие технические этапы: навесную переправу, переправу в брод, переправу по бревну, переправу по верёвке с перилами; подъём, траверс, спуск; переправу маятником; работу на лавиноопасном склоне.
11	Отдельные технические приёмы.		
	Переправа первого участника вброд.	Переправу первого участника вброд, с шестом, методом «Кораблик». Переправа первого участника по тонкому льду. Страхующую и сопровождающую верёвки.	Организовать переправу первого участника вброд, с шестом, методом «Кораблик». Переправу первого участника по тонкому льду. Страхующую и сопровождающую верёвки.
	Переправа первого участника через реку по бревну.	Переправу первого участника через реку по бревну, переправу с обеспечением страховки основной верёвки. Судейскую страховку. Передвижение первого участника разными способами.	Организовать переправу первого участника через реку по бревну, переправу с обеспечением страховки основной верёвки. Пользоваться судейской страховкой.
	Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.	Переправу первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим на командной страховке (траверс первым участником).	Организовать переправу первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверсировать склон участником, идущим на командной страховке.
	Траверс склона участником, идущим на командной страховке.	Преодоление подъёма первым участником с командной страховкой. Движение участника с нижней командной страховкой свободным лазанием и верхней судейской верёвкой. Закрепление свободного конца страховочной верёвки на опоре. Организацию перил.	Преодолевать подъём первым участником с командной страховкой. Двигаться с нижней командной страховкой свободным лазанием и верхней судейской верёвкой. Закреплять свободные концы страховочной верёвки на опоре. Организовать перила.
	Организация перил.	Организацию перил. Роль перил. Крепление перил к опорам. Применение одинарного полиспаста. Прикрепление полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке. Снятие средств подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам	Организовать перила, перила на спуске по склонам, при подъёме участников по склону. Крепить перила к опорам. Применять одинарный полиспаст. Прикреплять полиспаст к рабочей (натягиваемой)

		навесной переправы. Организацию перил на спуске по склонам, при подъёме участников по склону. Снятие перил с целевой стороны этапа.	верёвке. Снимать средства подключения полиспаста участником, подвешенным к натянутым перилам навесной переправы; перила с целевой стороны этапа.
	Укладка бревна.	Укладку бревна силами команды с исходного берега в створ.	Укладывать бревно силами команды с исходного берега в створ. Контролировать усами-оттяжками из основной верёвки, закреплёнными за верхний конец бревна.
	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Подключение участника при движении к перилам с карабином самостраховки. Закрепление свободного конца сопровождающей верёвки к опоре.	Двигаться по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Подключать участника при движении к перилам с карабином самостраховки. Закреплять свободный конец сопровождающей верёвки к опоре.
	Движение по навесной переправе.	Движение по навесной переправе. Переправу на карабине. Порядок пристёгивания к перилам. Подключение сопровождающей верёвки к участнику; к перилам. Порядок отстёгивания от перил.	Двигаться по навесной переправе; на карабине. Пристёгиваться к перилам. Подключать сопровождающую верёвку к участнику; к перилам. Отстёгиваться от перил.
	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам. Использование схватывающего узла. Длину петли для вязки схватывающего узла. Перемещение схватывающего узла.	Спускаться (подниматься) по склону с самостраховкой по перилам. Использовать схватывающий узел. Перемещать схватывающий узел.
	Подъём по склону с верхней командной страховкой.	Подъём по склону с верхней командной страховкой. Организацию верхней командной страховки. Выполнение страховки через опорную точку. Движение участника любыми способами. Дополнительную точку опоры для участника идущего с верхней командной страховкой свободным лазанием.	Подниматься по склону с верхней командной страховкой. Организовать верхнюю командную страховку. Выполнять страховку через опорную точку.
	Спуск по перилам (дюльфер).	Спуск по перилам (дюльфер). Верхнюю командную страховку. Движение участников дюльфером с применением дополнительных фрикционных устройств. Спортивный спуск.	Спускаться по перилам (дюльфером). Организовать верхнюю командную страховку. Двигаться дюльфером с применением дополнительных фрикционных устройств. Контролировать движения перильной верёвки по телу. Преодолевать спуск спортивным способом с самостра-

			ховкой по перилам.
	Переправа маятником через ручей, овраг.	Переправу маятником через ручей, овраг. Транспортировку груза на этапах, рюкзаков со снаряжением и контрольного груза, груза при переправе по бревну.	Организовать переправу маятником через ручей, овраг. Подключать участника самостраховкой к маятниковой верёвке. Использовать зажимы для опорной точки на перилах. Транспортировать груз на этапах; рюкзаки со снаряжением и контрольным грузом; груз при переправе по бревну.
	Движение по верёвке с перилами (параллельные перла).	Движение по верёвке с перилами (параллельные перла). Переправу участников. Сопровождение.	Двигаться по верёвке с перилами. Переправлять участников. Подключать участника к верхней верёвке. Сопровождать.
12	Группы этапов и специальные задания.		
	Группа «Жизнеобеспечение человека».	Установку и снятие палатки. Штрафные баллы. Укладку рюкзака. Правильность расположения предметов в рюкзаке. Штрафные баллы. Разжигание костра. Добывание огня без спичек. Методы хранения и переноса огня. ТБ у костра. Штрафные баллы.	Устанавливать и снимать палатку. Укладывать рюкзак. Разжигать костёр. Добывать огонь без спичек. Хранить и переносить огонь.
	Организация навесов, укрытий из подручных средств.	Организацию навесов, укрытий из подручных средств. Изготовление навесов. Организацию ночёвки под ним. Методы приготовления пищи, хранения продуктов. Приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни.	Организовать навесы и укрытия из подручных средств. Изготовить навесы. Приготовить пищу при отсутствии предметов оборудования походной кухни.
	Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы приготовления.	Съедобные и ядовитые растения и грибы их распознавать, методы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений и грибов, приготовление блюд из съедобных растений и грибов (тесты на знание технологии приготовления).	Распознавать съедобные и ядовитые растения и грибы. Практически или по карточкам определять растения и грибы. Готовить блюда из съедобных растений и грибов (тесты на знание технологии приготовления).
13	Группа «Преодоление препятствий без помощи специального снаряжения».		
	Переправа по горизонтальной верёвке.	Переправу по горизонтальной верёвке. Натягивание основной верёвки между надёжными опорами. Натягивание судейской страховочной верёвки. Крепление страховочного уса и вспомогательной верёвки. Возврат страховочного уса на исходный берег и транспортировку сорвавшегося с рабочей	Переправляться по горизонтальной верёвке. Натягивать основную верёвку между надёжными опорами. Натягивать судейскую страховочную верёвку. Крепить страховочный ус и вспомогательную верёвку. Возвратить страховочный

		верёвки участника. Штрафные баллы.	ус на исходный берег и транспортировать сорвавшегося с рабочей верёвки участника.
	Переправа по горизонтальному или наклонному бревну.	Переправу по горизонтальному или наклонному бревну. Угол наклона бревна 30°. Штрафные баллы.	Переправляться по горизонтальному или наклонному бревну.
	Преодоление подвешенного бревна. Этап «Бабочка».	Натягивание основной верёвки. Крепление верёвки-перила к двум опорам на 1,5-2 м к середине рабочей верёвки. Схему оборудования этапа «Бабочка». Штрафные баллы.	Натягивать основную верёвку. Крепить верёвку-перила к двум опорам на 1,5-2 м к середине рабочей верёвки.
	Этапы «Паутина» и «Ромб».	Натягивание верёвок на высоте 0,5-0,7 м. Схемы оборудования этапов «Паутина» и «Ромб». Штрафные баллы. Натягивание перекладины на высоте 1-1,5 м над землёй.	Натягивать верёвки на высоте 0,5-0,7 м. Применять схемы оборудования этапов «Паутина» и «Ромб». Натягивать перекладины на высоте 1-1,5 м над землёй.
	Преодоление заболоченного участка по кочкам.	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Длину этапа. Установку кочек. Поворот при движении. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Длину этапа. Расстояние между опорами и их крепление. Штрафные баллы.	Преодолевать заболоченный участок по кочкам и с помощью жердей. Поворачиваться при движении.
	Переправа с использованием подручных средств.	Переправу с использованием подручных средств. Штрафные баллы. Переправу вброд. Штрафные баллы.	Переправляться с использованием подручных средств. Самостоятельно выбирать и изготавливать плавсредства для переправы. Переправляться вброд в месте, указанном судьями. Самостоятельно выбрать места переправы.
14	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера».		
	Приёмы самообороны.	Приёмы самообороны.	Демонстрировать самооборону или приёмы по заданию судьи учитывая сложившуюся ситуацию.
	Действия при захвате группы или участника террористами.	Действия при захвате группы или участника террористами. Поведение группы (участника) при захвате террористами и внешнее описание нападавших, особые приметы, имена, клички.	Описать при захвате террористами их внешний вид, особые приметы, имена, клички.
15	Транспортировка пострадавшего.		
	Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности.	Требования к носилкам. Полотно носилок. Раму носилок. Носилки с настилом. Шесты носилок. Крепление пострадавшего к носилкам.	Транспортировать пострадавшего на носилках по пересечённой местности. Транспортировать двумя и более участ-

		Конструкцию носилок. Положение пострадавшего при движении на спуске, по горизонтальной поверхности и на подъёме.	никами. Переправить вброд.
16	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	Транспортировку пострадавшего по навесной переправе. Транспортировку на носилках. Петли подвёсок. Двустороннее сопровождение основной верёвкой при транспортировке носилок с пострадавшим по перилам. Порядок подключения носилок к перилам. Приспособления для переноса пострадавшего.	Транспортировать пострадавшего по навесной переправе, на носилках, на сопровождающем на этапах «подъём» и «спуск» по склону. Подключать носилки к перилам. Использовать двойную транспортировочную верёвку.
	Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами.	Транспортировку пострадавшего на несущем по бревну с перилами на носилках; на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Перенос пострадавшего на сопровождающем. Блокировку пострадавшего с несущим при переправе по бревну. Конструкцию носилок. Блокировку пострадавшего и сопровождающего. Положение носилок при транспортировке. Подключение верхней командной верёвки к сопровождающему.	Транспортировать пострадавшего на несущем по бревну с перилами на носилках; на этапах «подъём», «спуск» по склону с сопровождающим. Переносить пострадавшего на сопровождающем. Подключаться к верхней командной верёвке к сопровождающему.
	Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.	Организацию системы спуска пострадавшего с сопровождающим. Тормозное устройство. Выдачу транспортной верёвки. Свободные концы транспортной и страхующей верёвок. Организацию системы подъёма пострадавшего с сопровождающим. Использование системы полиспаста. Организацию полиспаста. Использование зажимов. Схватывающий узел. Страховку одинарной верёвкой.	Организовать систему спуска пострадавшего с сопровождающим. Выдавать транспортную верёвку. Организовать систему подъёма пострадавшего с сопровождающим. Использовать системы полиспаста, зажимы. Завязывать схватывающий узел. Наводить страховку одинарной верёвкой.
	Транспортировка пострадавшего на волокушах.	Транспортировку пострадавшего на волокушах, в спальном мешке и каске, по горизонтальной поверхности и на подъёмах, по пересечённой местности, по тонкому льду, в волокушах подключённых к перилам. Сопровождение верёвками с обеих сторон. Закрепление свободных концов сопровождающих верёвок на опоре. Страховку пострадавшего к перилам длинной самостраховкой.	Транспортировать пострадавшего на волокушах, в спальном мешке и каске, по горизонтальной поверхности и на подъёмах, по пересечённой местности, по тонкому льду, в волокушах подключённых к перилам. Сопровождать верёвками с обеих сторон. Закреплять свободные концы сопровождающих верёвок на опоре.
16	Группа «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения».		

	Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки).	Переправу по верёвке с перилами (параллельные верёвки). Натягивание нижней верёвки с использованием блоков, полиспастов, специальных приспособлений. Натягивание верхней верёвки на высоте 1-1,5 м. над нижней. Длину этапа. Самостраховку участника через страховочный ус. Длину уса. Штрафные баллы.	Организовать переправу по верёвке с перилами, самостраховку участника через страховочный ус. Натягивать нижнюю верёвку с использованием блоков, полиспастов и специальных приспособлений. Натягивать верхнюю верёвку на высоте 1-1,5 м. над нижней.
	Укладка бревна и переправа по бревну.	Укладку бревна и переправу по бревну. Действия участников при переправе по бревну. Укладывание бревна через препятствие. Закрепление перил на другом берегу с помощью первого участника. Страховку первого участника основной верёвкой двумя другими участниками. Переправку рюкзаков по перилам. Штрафные баллы.	Укладывать бревно и организовать переправу по бревну. Укладывать бревно через препятствие. Укладывать бревно на другой берег с помощью основной верёвки. Закрепить перила на другом берегу с помощью первого участника. Организовать страховку первого участника основной верёвкой двумя другими участниками, переправку рюкзаков по перилам. Сдёргивать верёвку.
	Движение по высокоподнятому бревну.	Движение по высокоподнятому бревну. Страховку через карабин к перилам. Работу в рукавицах на спуске. Штрафные баллы.	Двигаться по высокоподнятому бревну. Организовать страховку через карабин к перилам. Работать в рукавицах на спуске.
	Переправа на плавсредствах.	Переправу на плавсредствах. Паромную переправу. Штрафные баллы.	Переправляться на плавсредствах. Организовать паромную переправу.
	Подъём, траверс и спуск с использованием перил.	Подъём, траверс и спуск с использованием перил. Длину и крутизну склона. Границу начала и конца этапа, границу коридора. Организацию самостраховки в зависимости от крутизны склона спортивным способом или с помощью схватывающего узла. Местоположение схватывающего узла при подъёме и спуске. Перестёжку. Организацию командной страховки (нижняя при подъёме, верхняя при спуске). Штрафные баллы.	Организовать подъём, траверс и спуск с использованием перил; самостраховку в зависимости от крутизны склона спортивным способом или с помощью схватывающего узла; командную страховку, перестёжку.
	Навесная переправа.	Организацию навесной переправы. Натягивание нижней рабочей верёвки. Длину этапа. Натягивание рабочей верёвки под углом 10-20°. Точку обязательного торможения в 1-2 м от опоры. Навешивание страховочной основной верёвки.	Организовать навесную переправу. Натягивать нижнюю рабочую верёвку. Навешивать страховочную основную верёвку.
17	Группа «Поисково-спасательные работы».		

	Поиск пострадавшего.	Методы поиска пострадавшего.	Составить легенду маршрута или зарисовать маршрутную ленту. Подготовить своё сообщение. Передать легенду по радиации. Выбрать вариант маршрута и способа поиска пострадавшего.
	Спасательные работы на воде.	Спасательные работы на воде. Задания. Обозначение зоны из нетонущего материала. Штрафные баллы.	Оказывать спасательные действия на воде. Подплывать на лодке к «утопающему», втаскивать его в лодку и доставлять на берег. Бросать спасательный круг (пояс) в зону «утопающего». Бросать спасательный конец Александра в зону «утопающего». Обозначать зону из нетонущего материала.
	Изготовление транспортировочных средств.	Изготовление транспортировочных средств. Изготовление транспортировочного средства, учитывая характер травмы «пострадавшего». Оценку пригодности конструкции.	Изготавливать транспортировочные средства, учитывая характер травмы «пострадавшего». Оценить пригодность конструкции.
	Транспортировка «пострадавшего».	Транспортировку «пострадавшего» для дистанции 3 класса. Преодоление водной преграды. Штрафные баллы.	Транспортировать «пострадавшего». Преодолевать водную преграду.
	Подача сигналов бедствия.	Сигналы бедствия и их подачу. Выбор места. Штрафные баллы.	Подать сигналы бедствия. Разжечь сигнальный костёр, подать сигнал зеркальцем, выложить условный знак международного кода.
18	Группы этапов и специальные задания. Группа «Местоположение человека» (ориентирование на местности).		
	Топографическая подготовка и ориентирование на маршруте.	Определение и значение топографии для туриста. Термины: «топография», «местные предметы», «карта». Разновидность топографических карт. Виды масштаба. Как измерять кривые и ломаные линии курвиметром. Содержание топографической карты. Определение масштаба различными способами.	Различать по содержанию и разновидности топокарты. Отличать масштабы. Измерять кривые и ломаные линии. Пользоваться курвиметром. Читать содержание топографической карты. Определять масштаб и расстояние по карте. Объяснять применение понятий: план местности, азимут, масштаб, топографическая карта, абсолютная и относительная высоты, гора, погода, природный комплекс и др.

Способы изображения рельефа на картах.	Способы изображения рельефа на картах. Подготовку карты к работе и разграфку листов. Копирование карт, их хранение и сбережение.	Описывать внешний вид основных форм рельефа суши, облаков. Отличать: горизонтали, изобаты, высоту сечения, берг-штрихи, высоту основного сечения, заложение, крутизну ската. Уметь отличать три способа изображения рельефа на картах. Копировать карты.
Ориентирование на маршруте.	Содержание туристского ориентирования: технику ориентирования на местности. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования. Инструменты. Оформление протокола движения. Специальные действия: привязку и разведку.	Описывать маршрут движения по топографической карте. Ориентироваться на местности. Использовать инструменты, оформлять протокол движения пользоваться привязкой и разведкой.
Прокладка маршрута и составление плана движения	Прокладку маршрута и составление плана движения. Ключевые точки. Составление плана-графика похода. Особые проблемы в проложении маршрута. Рекомендации при расчёте графика движения.	Составить план движения и план-график похода.
Съёмка местности.	Способы съёмки местности. Маршрутную глазомерную съёмку, способ перпендикуляров. Площадную съёмку, полярный способ съёмки.	Ориентироваться на маршруте различными способами съёмки местности. Измерять на местности стороны горизонта, направления, расстояния, глубины и высоты точек.
Определение сторон света без компаса.	Определение сторон горизонта при помощи Солнца и часов, по Полярной звезде, по Луне, по слышимости различных звуков, определение местоположения объекта по свету. Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам.	Определять стороны горизонта при помощи Солнца и часов, по Полярной звезде, по Луне, по слышимости различных звуков, определять местоположение объекта по свету. Определять стороны горизонта по местным предметам и различным признакам.
Ориентирование.	Ориентирование по горизонту. Измерение азимутов. Движение по азимуту. Определение величины и направления магнитного склонения. Обход препятствий. Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам. Ориентирование по звуку. Компас Адрианова. Жидкостный компас модель НС «Универсал». Пять правил обращения с компасом. Проверку исправности компаса. Ориентирование по карте. Ориентирование карты по компасу,	Ориентироваться по горизонту. Измерять и двигаться по азимуту. Определять величины и направления магнитного склонения. Обходить препятствия. Определять стороны горизонта по местным предметам и различным признакам. Ориентироваться по звуку. Обращаться и проверять компас. Ориентироваться по карте. Ориентировать карту по компасу, по двум ориентирам,

		по двум ориентирам, по сторонам горизонта, по линиям и направлениям местности.	по сторонам горизонта, по линиям и направлениям местности.
	Условные топографические знаки.	Четыре вида и шесть групп условных топографических знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Распознавать группы УТЗ. Читать и изображать топографические знаки. Определять формы рельефа по карте.
	Определение точки стояния методом засечек.	Приёмы глазомерной съёмки. Полярный способ или способ визирования (прямого или обратного) с промером, способ засечек (прямая и обратная), обратная засечка с контролем. Способ Болотова. Способ засечки по измеренным расстояниям. Способ топографической привязки по створу с промером. Способ топографической привязки по перпендикуляру к створу или к линейному объекту.	Пользоваться различными способами при ориентировании.
	Топографическая привязка с помощью приборов.	Топографическую привязку с помощью приборов. Полярный способ. Способ топографической привязки ходом в две стороны. Способ засечки по обратным дирекционным углам. Способ засечки по измеренным расстояниям. Прямую и обратную засечки для компаса Адрианова. Прямую засечку и азимут на видимый ориентир (обратная засечка) при использовании жидкостного компаса	Применять при ориентировании топографическую привязку с помощью приборов, используя при этом различные способы. Работать с компасом.
	Движение по азимуту.	Движение по азимуту. Величины и направления магнитного склонения: по восходу и закату солнца, по карте. Обход препятствий.	Измерять и двигаться по азимуту. Определять величины и направления магнитного склонения: по восходу и закату солнца, по карте. Обходить препятствия.
19	Группа «Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера».		
	Определение местоположения радиоактивного источника.	Местоположение радиоактивного источника. Прибор радиационной разведки серии ДП-5. Размещение источника излучения. Действия команды. Штрафные баллы.	Определять местоположение радиоактивного источника. Пользоваться прибором радиационной разведки серии ДП-5. Размещать источник излучения. Подготовить прибор к работе.
	Преодоление зоны заражения.	Преодоление зоны заражения. Комплект костюмов химической защиты. Проверку герметичности и исправности работы противогазов в задымлённой палатке. Эвакуацию пострадавшего.	Преодолевать зону заражения. Проверять герметичность и исправность работы противогазов в задымлённой палатке. Эвакуировать пострадавшего.

		Штрафные баллы.	
	Решение пожаротактической задачи.	Решение пожаротактической задачи. Штрафные баллы.	Решать пожаротактическую задачу. Работать с огнетушителями. Тушить очаг возгорания с помощью подручных средств. Попадать струёй воды из брантсбойта в мишень. Преодолевать забора, подъём или спуск по стене.
	Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.	Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ. Выполнение задания с использованием противогаза или подручных средств. Штрафные баллы.	Действовать (условно) в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ (аммиака). Выполнять задания с использованием противогаза или подручных средств.
	Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.	Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения. Движение вдоль дорог и их переход.	Передвигаться в составе группы с соблюдением правил дорожного движения. Двигаться вдоль дорог и их переходить.
20	Занимательная походная математика.		
	Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний.	Простейшие приёмы измерения и оценки расстояний.	Пользоваться приёмами измерения и оценки расстояний: шагами (скоростью перехода), по видимым размерам предмета (путём геометрических построений).
	Определение расстояния до недоступного предмета.	Определение расстояния до недоступного предмета.	Определять расстояния до недоступных предметов: ширину реки, высоту дерева, глубину озера, диаметр пруда и высоту горы.
	Измерение расстояний на местности.	Расстояния различимости предметов на местности, геометрические размеры тела человека и предметов.	Измерять расстояния на местности: шагами, глазомерным способом; по времени движения.
	Приёмы составления схемы и понятие о глазомерной съёмке.	Приёмы составления схемы и понятие о глазомерной съёмке.	Составлять схемы и пользоваться глазомерной съёмкой. Объяснять понятия: схема, клиновый масштаб, кроки.
21	Группа «Организация первой доврачебной помощи».		
	Первая доврачебная помощь в походе.	Подготовку к походу. Самомассаж. Самоконтроль туриста. Внешние признаки укусов змей и ядовитых насекомых.	Оказать первую доврачебную помощь при потёртостях и мозолях, ожогах, солнечном и тепловом ударах, горной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях и повреждении глаз. Оказать ПМП при укусах змей и ядовитых

			насекомых.
	Кровотечения.	Внешние признаки кровотечений из ран. Виды кровотечений. Остановку кровотечения и наложение жгута.	Остановить кровотечение и правильно наложить жгут с использованием записки.
	Переломы.	Внешние признаки переломов.	Отличать закрытый и открытый переломы.
	Ожоги. Обморожения. Тепловой удар.	Степени ожогов и обморожений. Признаки солнечного и теплового ударов. Признаки: отравления дымом и газом, поражения электричеством, молнией. Диагностику заболеваний. Использование лекарственных средств. Использование природных лекарственных средств.	Оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, обморожениях, солнечном и тепловом ударах. А так же при отравлении дымом и газом, поражении электричеством и молнией. Правильно применять лекарственные средства и использовать природные лекарственные средства.
	Первая помощь тонувшему. Искусственное дыхание.	Оказание первой доврачебной помощи тонувшему. Способы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.	Оказать первую доврачебную помощь тонувшему различными способами искусственного дыхания: способом Шеффера, Каллистова, Сильвестра, Лаборда. Сделать непрямой массаж сердца.
	Транспортировка пострадавших.	Способы переноски пострадавшего: на руках, на рюкзаке, при помощи носилочных лент, в рюкзаке, на бухте верёвки, на носилках из шестов. Перевязку подручными средствами. Фиксацию конечности шинами. Штрафные баллы.	Переносить пострадавшего различными способами: на руках, на рюкзаке, при помощи носилочных лент, в рюкзаке, на бухте верёвки, на носилках из шестов, носилках «змейка», на ремнях и палке. Перевязывать подручными средствами. Фиксировать конечности шинами. Осторожно обращаться с конечностью при наложении шин.
	Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами.	Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами. Штрафные баллы.	Оказывать спасательные работы подручными средствами. Оказать медицинскую помощь «пострадавшему» на воде при условии, что его уже вытащили на берег.
22	Чтобы не было беды...(техника безопасности).		
	Обеспечение безопасности в путешествии.	Технику безопасности в путешествиях. О недисциплинированности и слабой физической подготовке. Опасностях, связанных с неподготовленностью туристов.	Предвидеть и быть готовыми к опасностям на маршруте.
	Опасности, связанные с некачественным снаряжением, продовольствием, непра-	Опасности, связанные с некачественным снаряжением, продовольствием, неправильным питанием. О	Использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препят-

	вильным питанием.	физико-психологической и технической подготовке туристов. ТБ при использовании остро отточенного топора, пламени костра и работы с кипятком. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населённых пунктах. Правила поведения если заблудился в лесу.	ствий. Оказать первую доврачебную помощь при порезах топором, ожогах пламенем костра и кипятком.
	Опасности, вызываемые природными факторами.	Опасности, вызываемые природными факторами (горным рельефом, погодно-климатическими условиями): при переправе, обильных дождях, камнепадах, лавинах, темноте, тумане или зоне сплошной облачности, дождях и граде, грозе в горах, ветре и солнце.	Использовать страховку на горном рельефе, при ухудшении погодно-климатических условиях, при переправе. Укрыться от непогоды: обильных дождей, камнепада, града, в грозу и сильный ветер.
	Опасность переохлаждения организма.	Погодно-климатические условия района путешествия. Долгосрочные и краткосрочные погодные прогнозы. Прогнозы, определяемые по местным признакам.	Ориентироваться в долгосрочных и краткосрочных погодных прогнозах. Предсказывать прогноз погоды по местным признакам.
	Определяющая роль дисциплины и сознательности.	Опасности, связанные с недисциплинированностью. Чем грозит игнорирование туристских организаций, приписки и обман при оформлении маршрута; самовольное изменение утверждённого маршрута, нарушение режима, графика и контрольных сроков, преодоление естественных препятствий на маршруте в неподходящее для этого время; путешествие в одиночку; непредусмотренное разделение групп на отдельные части; беспечность и тяжёлые травмы во время отдыха на маршруте.	Перечислить причины связанные с недисциплинированностью туристов. Оформить маршрутную документацию. Составить режим и график движения.
	Поздние утренние подъёмы и вечерние отбои.	Чем грозят поздние утренние подъёмы и вечерние отбои. Время преодоления естественных препятствий на маршруте.	Выполнять свои должностные обязанности в группе.
23	Охрана природы.		
	Лес – наш зелёный друг.	Правила поведения в лесу. О пользе животных. О бережном отношении к растительности и животному миру. Правила соблюдения тишины и чистоты. Влияние человека на отдельные компоненты природы и влияние природы на все стороны человеческой деятельности в своей местности.	Определять последствия своих действий по отношению к окружающей среде.

	Редкие и исчезающие виды флоры Оренбуржья.	Правовую защиту природы. Растения и животных, занесенных в Красную книгу России и Оренбургской области и подлежащих охране. Редкие и исчезающие виды флоры.	Называть и показывать нескольких представителей животного и растительного мира, занесенных в Красную книгу России и Краснодарского края. Перечислить и показать редкие и исчезающие виды флоры Кубани.
	Памятники природы.	Значение охраны памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Комплексные памятники природы Краснодарского края. Кавказские дольмены и их классификацию.	Рассказать о видах памятников истории и культуры и бережном отношении к ним. Принимать участие в охране памятников. Показывать и отличать комплексные памятники природы от геолого-геоморфологических ценностей и гидрологических уникалов. Отличать понятия дольмены и мегалиты.
24	Организация и подготовка путешествий.		
	Определение целей похода. Психологические аспекты подбора группы. Обеспечение снаряжением. Контрольный сбор.	Порядок организации и проведения походов, порядок действий при подготовке к многодневным походам. Меры безопасности при подготовке и проведении путешествий. Разработку маршрута, графика движения и аварийные варианты. Распределение обязанностей в группе. Требования к учебно-тренировочному походу. Упаковку медаптечки и расфасовку продуктов питания. Особенности подготовки, объём предпоходных тренировок, требования по обеспечению безопасности, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов, использование забросок, планирование цикла акклиматизации, обязательность схоженности и психологической совместимости участников, дублирование руководства и обеспечение надёжной связи, необходимость медицинского контроля участников похода. Оформление путевых документов. Инструктаж по технике безопасности. Укладку личного и группового снаряжения.	Выбрать район путешествия, собрать сведения о нём. Разработать маршрут, график движения и аварийные варианты. Распределить обязанности в группе. Упаковать медаптечку и расфасовать продукты питания. Оформлять путевые документы. Укладывать личное и групповое снаряжение.
25	Походы.		
	4-х дневные учебно-тренировочные походы.	Маршрут, график движения, организацию привалов. Место для биваков. Раскладку продуктов питания.	Передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы.

		Приёмы самостраховки. Правила поведения вне населённых пунктов, вопросы экологии. Опасные, ядовитые и лекарственные растения. Определение расстояний ширины реки, высоты дерева и горы. Ориентирование. Отдельные технические приёмы. Группы этапов и специальные задания. Первую доврачебную помощь.	Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов. Преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приёмами самостраховки. Выполнять необходимые природоохранные мероприятия. Предсказывать погоду на ближайшие сутки. Определить ширину реки, высоту дерева и горы. Ориентироваться. Выполнять отдельные технические приёмы. Группы этапов и специальные задания. Оказывать первую доврачебную помощь.
26	Ремонт снаряжения.		
	Ремонт снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе.	Ремонт снаряжения его чистка и сушка. Ремонт, чистка и пропитка рюкзаков. Ремонт, чистка и пропитка палаток. Сдача инвентаря. Обсуждение итогов похода в группе.	Ухаживать и ремонтировать снаряжение. Подводить итоги многодневных походов ориентироваться в материалах периодической печати. Включаться в диалог при обсуждении проблем. Ориентироваться в выборе творческих заданий. Отстаивать свои взгляды в спорных ситуациях.
27	Итоговое занятие.	Этапы прохождения маршрута. Условия и правила проведения туристско-спортивной эстафеты.	Ориентироваться по «маршрутному листу», преодолевать естественные препятствия, ориентироваться, оказывать первую доврачебную помощь, переносить пострадавшего и организовать технику бивачных работ, преодолевать переправы и этапы. Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением. Формулировать выводы.

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Результатом обучения учащихся по программе является определённый объём знаний, умений и навыков.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, спортивные достижения, участие в походах и соревнованиях при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива группы (команды), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В конце каждого учебного года (в том числе по годам обучения) педагогом проводится открытое занятие или спортивно-туристская эстафета, в которой лучше всего ребята показывают на практике все свои знания, умения и навыки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график творческого объединения «Школа безопасности»

№ п/п	Дата, время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	по расписанию	групповая	3	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	класс	беседа
2	по расписанию	групповая	3	История туризма и путешествий. Топографическая и спортивная карта. Движения и факторы, влияющие на него.	класс	
3	по расписанию	групповая	3	Чтение карты и составление схем	класс	тест
4	по расписанию	групповая	3	Прокладка и описание маршрута	класс	зачет
5	по расписанию	групповая	3	Планирование маршрута похода на топографической карте	класс	зачет
6	по расписанию	групповая	3	Чтение топографических и спортивных карт.	класс	зачет
7	по расписанию	групповая	3	Ориентирование в сложных условиях	класс	
8	по расписанию	групповая	3	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт	класс	
9	по расписанию	групповая	3	Разведка, маркировка пути движения.	класс	
10	по расписанию	групповая	3	Планирование маршрута похода на топографической карте	класс	
11	по расписанию	групповая	3	Подготовка к участию в соревнованиях.	класс	зачет

	нию					
12	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Соревнования по ориентированию	класс	зачет
13	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Тактические действия на дистанции. Выбор пути	Спортзал	
14	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	
15	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Туристические возможности родного края	Спортзал	
16	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Рельеф, гидрография, растительность, климат, пол. Иск.	спортзал	тестирова- ние
17	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Сбор краеведческого материала. Работа с архивом	класс	
18	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Краеведческие наблюдения	спортзал	тестирова- ние
19	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Физико - географическая характеристика родного края	спортзал	тестирова- ние
20	по рас- писа- нию	практи- ка	3	Описание краеведческих памятников	спортзал	
21	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Охрана природы и памятников культуры	класс	
22	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Деятельность по охране природы во время УТС	Спортзал	
23	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Приведение в порядок памятников культуры	спортзал	зачет
24	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Психологические основы выживания в автономных условиях	класс	
25	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Победа над врагами выживания	класс	
26	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Психологические тренинги по концентрации на выживание	класс	зачет
27	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических си- туаций	класс	

28	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Основные способы ориентирования по местным предметам	Вне помеще- ния	зачет
29	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Особенности ориентирования днём и ночью	Вне помеще- ния	зачет
30	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Особенности ориентирования летом и зимой	класс	
31	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Ориентирование по местным предметам	Вне помеще- ния	зачет
32	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Техника бивачных работ.	Вне помеще- ния	зачет
33	по рас- писа- нию	беседа	3	ТБ при выборе стоянки для привала. Костры.	класс	
34	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Практическое занятие по способам укладки костров. Техника безопасности у костра.	Вне помеще- ния	
35	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Практическое занятие по укладке и разжиганию костра.	Вне помеще- ния	зачет
36	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Подготовка группы к выходу на маршрут.	класс	
37	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Темп и тактика движения.	класс	
38	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Преодоление естественных препятствий.	Вне помеще- ния	зачет
39	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Узлы для присоединения верёвки к опоре.	класс	
40	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Узлы для связывания концов верёвки.	спортзал	зачет
41	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Схватывающие узлы. Узлы для ознакомления	спортзал	зачет
42	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Снаряжение. Верёвки.	класс	
43	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Карабины. Организация перил и транспортных верёвок.	Вне помеще- ния	зачет
44	по рас-	Практи-	3	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	Вне помеще-	зачет

	писа- нию	ка.			ния	
45	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов.	Вне помеще- ния	зачет
46	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Страховочные системы. Каски	Вне помеще- ния	зачет
47	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Выполнение самостраховки из основной верёвки.	Вне помеще- ния	зачет
48	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Переправа первого участника вброд.	Вне помеще- ния	зачет
49	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Переправа первого участника через реку по бревну.	Вне помеще- ния	зачет
50	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну.	Вне помеще- ния	зачет
51	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Траверс склона участником, идущим на командной страховке.	Вне помеще- ния	зачет
52	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Организация перил. Укладка бревна	Вне помеще- ния	зачет
53	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Движение по перилам; вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.	Вне помеще- ния	зачет
54	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Движение по навесной переправе.	Вне помеще- ния	зачет
55	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Спуск (подъём) по склону с самостраховкой по перилам.	Вне помеще- ния	зачет
56	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Подъём и спуск по склону с верхней командной страховкой.	Вне помеще- ния	зачет
57	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Переправа маятником через ручей, овраг.	Вне помеще- ния	зачет
58	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Движение по верёвке с перилами (параллельные перила).	Вне помеще- ния	зачет
59	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Группа «Жизнеобеспечение человека».	Вне помеще- ния	зачет
60	по рас- писа-	Практи-	3	Съедобные и ядовитые растения их распознавание, методы пригото- вления	Вне помеще-	зачет

	нию	ка.		ния.	ния	
61	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Организация навесов, укрытий из подручных средств.	Вне помеще- ния	зачет
62	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Переправа по горизонтальной верёвке.	Вне помеще- ния	зачет
63	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Преодоление подвесного бревна. Этап «Бабочка».	Вне помеще- ния	зачет
64	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Этапы «Паутина» и «Ромб».	Вне помеще- ния	зачет
65	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Преодоление заболоченного участка по кочкам.	Вне помеще- ния	зачет
66	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Приёмы самообороны.	класс	
67	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Приёмы самообороны.	класс	
68	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Действия при захвате группы или участника террористами.	класс	
69	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Действия при эвакуации из здания во время пожара	класс	
70	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Пред походная подготовка Контрольный сбор	спортзал	
71	по рас- писа- нию	Практи- ка.	3	Ремонт инвентаря и туристического снаряжения	спортзал	
72	по рас- писа- нию	группо- вая	3	Итоговое открытое занятие	класс	
Итого						

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «Александровская СОШ имени Рощепкина В.Д.», помещение просторное, имеются тренажёры, при необходимости устанавливается проектор, ноутбук, принтер, фотоаппарат.

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря

- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток учащихся,
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

Кадровое обеспечение: в реализации программы участвует педагог дополнительного образования первой категории, образование высшее, педагогический стаж работы – 28 лет.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, методическая разработка, фото.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики.
- участие в соревнованиях различных уровней, степенных походах и 1 категории.

Оценочные материалы

- Тесты и опросники (приложение)

Методическое обеспечение

Содержание предмета реализуется через методы обучения и деятельность учащихся на занятиях, а также педагогических идей и принципов:

- ♦ гуманизации образования;
- ♦ осуществление целостного подхода к воспитанию;
- ♦ соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- ♦ деятельностный подход в обучении;
- ♦ формирование социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы:**

- **поисково-исследовательский метод** (самостоятельная работа учащихся с выполнением различных специальных практических заданий на спортплощадке, в спортзале и в походах);
- **метод самореализации**, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, конкурсах;
- **метод контроля:** врачебный, самоконтроль успеваемости и качества усвоения программы;
- **метод комплексного подхода** к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации программы используются разнообразные **формы работы:** беседы, встречи, конкурсы, игры, праздники, соревнования, зачёты, спортивно-туристские эстафеты. Участие членов творческого объединения в районных и городских турслётах, учебных сборах, учебно-тренировочных походах, в соревнованиях, профильных туристско-оздоровительных лагерях, категорийных и степенных походах.

Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки.

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков (ЗУН), необходимых для занятий туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути - это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований.

Туристская подготовка рассматривается как многолетний процесс спортивного совершенствования (подготовка высококвалифицированного туриста) или сравнительно кратковременный период предподходной подготовки в соответствии с периодизацией тренировочного процесса. Термин «подготовка туриста» частично совпадает с термином «тренировка туриста», однако является понятием более общим, так как включает в себя и тренировку как основное средство подготовки туриста, и целый ряд дополняющих её факторов. По существу, это педагогический процесс, в котором используются различные методы воспитания и обучения.

Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов-спортсменов. Из методов воспитания особое внимание уделяется группе методов организации деятельности и формирования опыта. Из методов обучения наиболее важное значение имеют методы организации учебно-познавательной деятельности. Но обе группы требуют определённого осмысления для использования педагогом дополнительного образования спортивного туризма. Например, методы воспитания, оставаясь общепедагогическими, отличаются по содержанию в разных видах воспитания – физическом, нравственном, эстетическом, трудовом, которые должны реализовываться в подготовке туристов. При подготовке туристов следует обратить внимание на то, что методы обучения по логике передачи и восприятия информации должны дополнять друг друга. В частности, техническая подготовка часто осуществляется в последовательности «от общего к частному и от частного к общему». Это связано с необходимостью общей демонстрации технического приёма, дальнейшего расчленения технического приёма для обучения по частям и, наконец, полного исполнения технического приёма с устранением ошибок обучающихся.

Для обеспечения образовательного процесса требуется дидактический и методический материал:

- разработки педагога дополнительного образования: планы, конспекты уроков, сценарии мероприятий, положения, инструкции, памятки и др.;
- разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал, атласы, топографические и спортивные карты, туристское снаряжение, специальное снаряжение, стенды, спортивный инвентарь, ТСО и др.;
- разработки информативного характера: разнообразный информационный материал;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, вопросники, контрольные упражнения, упражнения-задачи и т.д.

3. Список литературы для педагога дополнительного образования.

1. Волович В.Г. Академия выживания. М., «Толк», «технолополюс», 1996 г.
2. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций: «Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде». Москва, 2000 г.
3. Глизерина Л.И. Наш веселый муравейник игры в летнем лагере, Йошкар-Ола, 2000 г.
4. Журнал «Директор школы», №5, 1997 г.; № 5, 1999 г.
5. Закон РФ «Об образовании»
6. Карманная энциклопедия туриста. М., Вече, 2000 г.
7. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт – Петербург, «Петрок», 1998 г.
8. Ковешников В.Н. По низкому Западного Кавказа, КрайСЮТур, 1992 г.
9. Константинов Ю С. Туристская игротка – воспитание и дополнительное образование. Гуманитарный издательский центр «Владос», М., 2000 г.
10. Константинов Ю С. Подготовка судей соревнований по туризму. Москва 1998 г.

11. КрайСЮТур Туристское многоборье – правила соревнований. Краснодар, 2000 г.
12. Куликов В.М., Роштейн Л.М. Школа туристских вожakov. Воспитание и дополнительное образование, 2000 г.
13. Курочкин Е.И. Лекарственные растения. Самарский дом печати, 1994 г.
14. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений. М., ИДЮТур РФ, 1998 г.
15. Маслов А.Г. образовательная программа участников движения «Школа безопасности», сборник программ лауреатов 7 всероссийского конкурса (выпуск 6). Москва, 2007 г.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школы безопасности». Москва 2000 г.
17. Николина В.В. и др. Олимпиады по географии (книга для учителя). М., «Просвещение», «Учебная литература», 1996 г.
18. Правила соревнований по спортивному ориентированию с 01 января 1996 г. М., 1995 г.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
20. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Москва «Советский спорт», 2003 г.
21. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Издание 3-е дополненное. Москва, Просвещение, 1982 г.
22. Постановление правительства РФ: от 07.03.1995 г. за № 233; от 22.03.1997 г. № 212.
23. Письма Минобразования РФ: от 24.03.1997 г за № 12; от 30.06.1999 г. за 3 446/28-16.
24. Приказы Минобразования РФ: от 22.05.1998 г. за № 1327; от 11.08.2000 г. за № 2439; от 03.05.2000 г. за № 1276; от 30.06.1999 г за № 446/28-16.
25. Приказы ДОН от 18.02.2002 г. за № 01.8/53
26. Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. М., 1998 г.
27. Садов М., Никова В. Энциклопедия веселой компании отдых на природе, С.– Петербург, 2000 г.
28. Санитарные правила СП. 2.4.2.782-99, п.2,9.
29. Сборник авторских программ дополнительного образования детей под редакцией А.Г. Лазаревой. Москва. Народное образование, 2002 г.
30. Сборник туристских песен «Среди нехоженных дорог одна – моя». М., Профиздат, 1989 г.
31. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 кл. Москва «Просвещение» 2002 г.
32. Теплоухов А. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Прохождение технических этапов. Туристское многоборье правила соревнований, КрайСЮТур, Краснодар, 2000 г.
33. Усков А.С. Практика Туристских путешествий. Санкт – Петербург, Творческий центр «ГЕОС», 1999 г.

Рекомендуемый список литературы для учащихся:

1. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. Санкт-Петербург, «Петровк», 1998 г.
2. Коваленко Е. Съедобные и ядовитые грибы Кубани. Краснодар, 1978 г.
3. Красная книга Краснодарского края редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных, 1994 г.
4. Строев К.Ф. Краеведение. М., «Просвещение», 1974 г.
5. Шляпов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М., «Профиздат», 1985 г.
6. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1972 г.
7. Чибилев А.А.. Край мой любимый. Оренбург, 1977 г.

Книги для дополнительного чтения:

1. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М.: ГУГК, 1976 г.
2. Куприн А.М. Занимательная картография. М., «Просвещение», 1989 г.

3. Козак В.Т. В лес за грибами. М., Знание, 1992 г.
4. Красная книга Краснодарского края, группа авторов, Краснодар, 1994 г.
5. Магидович И.П., Магидович В.И. Очерки из истории географических открытий. 5 томов, М., «Просвещение», 1982 г.
6. Николина В.В. и др. Олимпиады по географии. М., «Просвещение», «Учебная литература», 1996 г.
7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990 г.

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужно:
 - штормовой костюм;
 - тапочки;
 - кроссовки;
 - головной убор;
 - накидка от дождя;
 - пижама.
2. Из группового снаряжения нужно:
 - палатки;
 - топор;
 - ведра;
 - игральные карты;
 - книги;
 - лопата.
3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:
 - костровой комплект;
 - спички;
 - вилки;
 - канистры с бензином;
 - кружки;
 - чайник.
4. В ремнабор нужно:
 - ножницы;
 - игла с ниткой;
 - карандаши;
 - изолента;
 - веревка;
 - булавка.
5. В аптечке нужно:
 - лейкопластырь;
 - уголь активированный;
 - марганцовка;
 - бинт и вата;
 - аспирин;
 - но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:
 - тельняшка;
 - фуфайка;
 - двухслойный вязаный свитер.
2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:
 - внизу;
 - наверху;
 - на себе.

3. Спички можно защитить, опустив их головки в:
 - бензин;
 - керосин;
 - парафин.
4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:
 - пище;
 - огне;
 - воде.
5. При поисках воды копайте яму в том месте, где:
 - трава наиболее зеленая;
 - камни наиболее крупные;
 - проходят звериные тропы.
6. Если спички отсырели:
 - потрите их о лезвие ножа;
 - потрите их о мочку уха;
 - потрите их о волосы.
7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях:
 - в воде;
 - на деревьях;
 - в земле.
8. При возникновении боли в желудке:
 - ложитесь животом вверх;
 - интенсивно массируйте мышцы живота;
 - пейте как можно больше теплой воды.
9. Если одежда загорелась:
 - бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
 - попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
 - сбейте пламя ветками дерева.
10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:
 - кричите и делайте резкие движения;
 - демонстративно повернитесь к нему спиной;
 - замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растет, не пугает, а от холода спасает.
 - кормушка;
 - дерево;
 - дом лесника.
2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.
 - турист;
 - мельник;
 - лесник.
3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит.
 - дерево;
 - кустарник;
 - цветок.
4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.
 - болото;
 - озеро;
 - река.
5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.

- камыш;
 - лесничий;
 - деревья.
6. Зимой спит, летом журчит.
- ручей;
 - озеро;
 - болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

- В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее

		14	Антигистаминное (противоаллергическое)
--	--	----	--

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

- В пустых клетках пометить продукты, запрещённые к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	
2	Варёные колбасы	
3	Шоколад, мёд	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приёма	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

- Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе.

Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100- 150 км.

- Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5.

Опросник социально психологической адаптивности (СПА) А.К.Осницкого **ИНСТРУКЦИЯ**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для

того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым належит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.

73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорить только правду.
83. Встрешен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Обработка полученных результатов

Обработка данных проходит в два этапа. На первом этапе подсчет производится простым суммированием тех баллов, которые испытуемый отмечал в бланке для ответов по субшкалам бланка ключа.

№	Показатели	Номера высказываний	Мой балл
1	А	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	В	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	А	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89
	В	Лживость +	8, 82, 92, 101
3	А	Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,

			96
	В	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	А	Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	В	Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5.	А	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	В	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	А	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13
	В	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	А	Доминирование	58,61,66
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Эскапизм	17, 18, 54, 64, 86

На втором этапе соотношение баллов парных шкал по специальным формулам позволяет вычислить интегральные показатели в процентах.

Подсчёт интегральных показателей

Интегральные показатели	Полученный результат
Адаптация = $A / (A+B) \times 100\%$	
Приятие других = $1.2 A / (1,2 A+B) \times 100\%$	
Интернальность = $A / (A + 1,4 B) \times 100\%$	
Самоприятие = $A / (A+B) \times 100 \%$	
Эмоциональный комфорт = $A / (A+B) \times 100\%$	
Стремление к доминированию = $2A / (2A + B) \times 100\%$	

Интерпретация полученных результатов

Опросник СПА в качестве оснований для адаптации предполагает ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. В качестве оснований для дезадаптации он предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

Интерпретация шкал:

Шкала “Самоприятие” отражает степень дружелюбности-враждебности по отношению к собственному “Я”. Высокие баллы по этой шкале означают одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку. Низкие баллы – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

Шкала “Приятие других”. Отражает уровень дружелюбности-враждебности к окружающим людям, к миру. Высокие баллы по этой шкале означают принятие людей, одобрение их жизни и отношения к себе в целом, ожидание позитивного отношения к себе окружающих. Низкие баллы – критическое отношение к людям, раздражение, презрение по отношению к ним, ожидания негативного отношения к себе.

Шкала “Эмоциональный комфорт”. Отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Высокие баллы – это преобладание положительных эмоций, ощущение

благополучия своей жизни; на негативном – наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

Шкала “ Интернальность ”. Отражает в какой степени человек ощущает себя активным объектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Высокие значения говорят о том, что человек ответственен, полагает, что происходящие с ним события являются результатом его деятельности. Низкие баллы – человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.).

Шкала «Стремление к доминированию». Отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими. Низкие показатели – склонность к подчинению, мягкость, покорность.

Эскапизм – уход от решения проблем.

Хорошо, когда показатели адаптации, принятия себя и других, интернальности, эмоционального комфорта набрали 70% и выше. Если по данным шкалам Вами набрано менее 70%, то эффективно подобрать специальные практики для повышения соответствующих аспектов Вашего социального здоровья

В ходе анализа важно сравнить показатели принятия других и принятия себя. Какой из этих показателей выражен в большей степени? О чем это говорит? Сделать соответствующий вывод по результатам сравнения данных двух шкал. Если показатели этих двух шкал значительно различаются подумать о соответствующих мерах гармонизации социального здоровья.

Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптированности предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решением проблем, негибкость.

Анкета «Я и смысл моей жизни»

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливый человек-это тот, кто

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1.- совсем неважно;

2.- почти неважно;

3.- немного важно;

4.- довольно важно;

5.- очень важно.

- Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках 1 2 3 4 5
- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5
- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5
- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5

удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1 2 3 4 5
- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5
- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5
- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5
- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5
- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5
- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5
- равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. ***Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?***

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. ***Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?***

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты...
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.

10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не хватает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет» Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

0–6 баллов – неготовность;

7–12 баллов – низкая готовность;

13–18 баллов – средняя готовность;

19–24 балла – высокая готовность.

Методика «Самооценка личности старшеклассника»

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Ча- сто (3)	Ино- гда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
	Я беспокоюсь о своем будущем					
	Многие меня ненавидят					

	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
	Я боюсь выглядеть глупцом					
	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
	Я часто допускаю ошибки					
	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
	Я слишком скромн					
	Моя жизнь бесполезна					
	У многих неправильное мнение обо мне					
	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
	Люди ждут от меня очень многого					
	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
	Я слегка смущаюсь					
	Я чувствую, что многие не понимают меня					
	Я не чувствую себя в безопасности					
	Я часто волнуюсь и напрасно					
	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
	Я чувствую себя скованным					
	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
	Как жаль, что я не так общителен					
	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

- При *высоком* уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.
- При *среднем* он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.
- При *низком* уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности»

Диагностика самоактуализации личности, методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

Инструкция. из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

- а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
- а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
- а) Если незнакомец окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомца, я не чувствую себя обязанным ему.
- а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
- а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
- а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
- а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
- а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
- а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
- а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
- а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
- а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
- а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.

14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.

36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.

57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».

82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

Таблица

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а

11a	36б	61a	86a
12б	37б	62б	87б
13a	38б	63б	88a
14б	39a	64б	89б
15a	40б	65б	90a
16б	41a	66б	91a
17б	42a	67б	92a
18a	43б	68б	93a
19б	44a	69a	94a
20б	45a	70б	95a
21a	46б	71б	96б
22б	47a	72a	97б
23б	48a	73a	98б
24б	49б	74б	99a
25a	50б	75a	100б

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11a, 17б, 24б, 27a, 36б, 54б, 63б, 73a, 80a
- Ценности: 2a, 16б, 18a, 25a, 28a, 37б, 45a, 55б, 61a, 64б, 72a, 81б, 85a, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7a, 15a, 23б, 41a, 50б, 59a, 69a, 76a, 82б, 86a
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42a, 51б, 53a, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9a, 13a, 16б, 25a, 28a, 33б, 34б, 43б, 52a, 55б, 61a, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономность: 5б, 9a, 10a, 26б, 31б, 32a, 37б, 44a, 56б, 66б, 68б, 74б, 75a, 87б, 92a
- Спонтанность: 5б, 21a, 31б, 38б, 39a, 48a, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91a, 92a, 94a
- Самопонимание: 4б, 13a, 20б, 30a, 31б, 38б, 47a, 66б, 79б, 93a
- Аутосимпатия: 6б, 14бб, 21a, 22б, 32a, 40б, 49б, 58a, 67б, 68б, 79б, 84a, 89б, 95a, 97б
- Контактность: 10a, 29б, 35a, 46б, 48a, 53a, 62б, 78б, 90a, 92a
- Гибкость в общении: 3б, 10a, 12б, 19б, 29б, 32a, 46б, 48a, 65б, 99a

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет x%.

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.
4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.
5. **Стремление к творчеству или креативность** – неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.
6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».
7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.
8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».
9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.
10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.
11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскры-

тие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

			3	7
		0	4	8
		1	5	9
		2	6	0

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Развитие основных умений обучающихся по туристской подготовке

Умения по самостоятельно- му туризму	Сентябрь 2019 года			Май 2020 года		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
Ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу	51,3%	37,3%	11,4%	22,5%	55,7%	21,8%
Пользоваться топографической и спортивной картой	69,2%	24,9%	5,9%	25,3%	56,3%	18,4%
Ходить по азимуту	68,5%	26,1%	5,4%	19,9%	57,2%	22,9%
Пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности	53,4%	40,2%	6,4%	31,8%	56,3%	11,9%
Преодолевать естественные препятствия в пути	46,1%	46,5%	7,4%	16,8%	58,3%	24,9%
Одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения	29,8%	61,1%	9,1%	11,8%	72,4%	15,8%
Выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, разжечь костёр, приготовить на нём пищу	62,7%	31,1%	6,2%	13,5%	59,3%	27,2%
Соблюдать правила поведения в походе	35,6%	49,6%	14,8%	6,3%	69,2%	24,5%
Оказать доврачебную помощь	41,4%	50,8%	7,8%	25,6%	55,9%	18,5%