

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического (педагогического) совета
от « 29 » 05 2017 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.В. Корешкова
« 01 » 06 2017 г.
Приказ № 12-ШС-18-249/17
от « 01 » 06 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся - 10-14 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов в год - 38

Автор составитель программы:
Малинкин **Станислав**
Вячеславович,
педагог **дополнительного**
образования

Сургут, 2017 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
МБОУ СОШ №5

Название программы	«Школа безопасности»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Малинкин Станислав Вячеславович, педагог дополнительного образования
Год разработки/корректировки	2016 год, внесены изменения в программу в 2017 учебном году
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено директором МБОУ СОШ №5 (приказ № 12-Ш5-13-249/17 от 01.06.2017 г.)
Информация и наличие лицензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Формирование личности обучающихся в процессе занятий спортивными видами туризма, краеведением, приобщение к здоровому образу жизни, формирование социально значимых компетенций, адаптация в обществе, формирование всесторонней, гармонично развитой личности.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания; - формирование специальных знаний, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях; - обучение и повышение технического и тактического мастерства обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов, лагерей по разным видам спортивного туризма; - создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков; - овладение основными туристско – спортивными – техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями; - формирование навыков коммуникативного общения, умения реализовывать себя в социуме; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности, ответственности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы; - развития творческого потенциала, активности; - развитие личностных качеств; - способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей; <p><u>Мотивационные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, взаимопонимания; <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование бережного отношения к природе;

	<p>- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;</p> <p>оздоровительные:</p> <p>- формирование навыков и привычек здорового образа жизни, личной гигиены.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Знания и умения в областях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы туристской подготовки. 2. Топография и ориентирование. 3. Краеведение. 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 5. Психология межличностных отношений. <p>Психологическая подготовка.</p>
Срок реализации программы	3 года/2016-2019
Количество часов в неделю/год	2 группы по 2 часа в неделю/38 недель/76 часов (изменено в 2017-2018 учебном году – 38 недель)
Возраст обучающихся	10-14 лет
Формы занятий	Теоретические и практические занятия
Методическое обеспечение	Вспомогательная литература, папки с разработками по темам программы.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия проводятся в кабинете, тире, спортивном зале

Пояснительная записка

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, способствуют приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению Родины. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности обучающихся.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программа рекомендована Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого - детская преступность, вредные привычки, беспризорность.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития личности.

Отличительные особенности программы: в туризме реализуются задачи воспитания, образования, оздоровления и развития комплексно, в естественных условиях: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие; нахождение на свежем воздухе – оздоровление; необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

Программа предназначена для школьников среднего возраста: 10-14 лет. Федеральный стандарт выпускника школы установил требования, среди которых выпускник-это:

«- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность науки, труда и творчества для человека и общества, мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни;

- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества, его устойчивого развития». Программа «Школа безопасности» способствует формированию качеств, присущих выпускнику школы.

Общий объем программы – 228 часов на группу, всего – 684 часа

1-й год- 76 часов/2 группы;

2-й год - 76 часов/2 группы,

3-ий год – 76 часов/2 группы

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (38 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 76 часов в год из расчета не более 2 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа объединения рассчитана на обучающихся 10-14 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Режим занятий:

1-й год: 2 раза в неделю по 2 часа /итого – 4 часа;

2 -й год: 2 раза в неделю по 2 часа /итого – 4 часа;

3-ий год: 2 раза в неделю по 2 часа /итого – 4 часа.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами и индивидуально.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 13 человек, второго года — не менее 10 человек, третьего года — не менее 8 человек. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими. Практические занятия проводятся в 1—3 -дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале, на скалодроме, на специально оборудованных трассах). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях

Принципы реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично значимой для обучающихся туристско-краеведческой направленности и специальной деятельности;
 - насыщение деятельности обучающихся элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательно переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
 - дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Цель программы – формирование личности обучающихся в процессе занятий спортивными видами туризма, краеведением, приобщение к здоровому образу жизни,

формирование социальнозначимых компетенций, адаптация в обществе, формирование всесторонней, гармонично развитой личности.

Основные задачи программы:

обучающие:

- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- формирование специальных знаний, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов, лагерей по разным видам спортивного туризма;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями;
- формирование навыков коммуникативного общения, умения реализовывать себя в социуме;

развивающие:

- развитие самостоятельности, ответственности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы;
- развития творческого потенциала, активности;
- развитие личностных качеств;
- способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;

мотивационные:

- создание комфортной обстановки, атмосферы благожелательности, сотрудничества, взаимопонимания;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

оздоровительные:

- формирование навыков и привычек здорового образа жизни, личной гигиены.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1-й год			2-й год			3-й год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
количество часов									
наименование разделов									
Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	35	15	20	35	15	20	40	5	35
Топография и ориентирование	15	5	10	20	5	15	16	6	10
Краеведение	8	4	4	8	4	4	6	2	4
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8	4	4	8	4	4	6		6
Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.	10		10	5		5	8		8
ИТОГО:	76	28	48	76	28	48	76	13	63

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
------------	------------------	-------

Текущий контроль знаний	В течение всего срока обучения срока	В соответствии с программой, на основании положения о контроле
Промежуточная	Январь	«Презентация умений»
Итоговая	Май	Участие в школе безопасности

Содержание Первый год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. **Практические занятия** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

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

Практические занятия Составление плана подготовки 1—3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1—3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2—3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия Составление меню и списка продуктов для 1—3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристические должности в группе
должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

1.8 . Знакомство с основными видами спортивного туризма.

Техника пешеходного туризма. Лыжные походы. Лыжная подготовка. Особенности зимних походов. Водный туризм. Суда. Управление судном, движение. Спелео подготовка. Особенности и строение пещер. Скалолазание и альпинизм. Основные формы горного рельефа. Приемы движения по скальному рельефу. Вело туризм.

Практические занятия

Освоение основных приемов движения в разных видах туризма. Лыжи: спуск, подъем.

Правила поведения на воде. Скальная подготовка.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основные правила движения группы на маршруте. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым и осыпным склонам. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Виды препятствий (скальные, водные препятствия, болота и овраги) и способы их преодоления с использованием специального снаряжения (верёвок, страховочных систем, специальных устройств). Переправы, виды переправ. Работа с верёвкой. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Мастер классы по узлам.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11. Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.12. Туристские слеты, соревнования, походы, сборы, лагеря

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения, оборудование места соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований в зависимости от вида туризма (спелео, пешеходные, горные, вело, водные, скалолазные, лыжные) и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия Подготовка, проведение и участие в туристских слётах, соревнованиях, походах, сборах, лагерях по различным видам туризма. Отработка навыков и умений по разным видам туризма как на местности, так и в специально оборудованных помещениях и трассах (скалодромы, лыжные базы, горнолыжные базы и т.д.)

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

Практические занятия Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.

Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний. Способы ориентирования

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.6. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки
Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Экологическое воспитание. Охрана природы и памятников культуры.

Экология. Экологическое равновесие. Опасности, подстерегающие человечество из-за неразумного, потребительского отношения к природе.

Человек - часть окружающего мира. Правила и нормы поведения в природной среде, исключающие нанесение вреда и ущерба природе.

Практические занятия Природоохранная деятельность, улучшение природной среды. Озеленение, экологические десанты. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.

5.1. Структура, функции и средства общения

Правила общения. О чём нам говорят: интонация, мимика, жесты, поза, взгляд, язык.

Межличностное пространство. Этикет. Стили общения. Виды общения.

Различные состояния “Я”. Эго-состояние “Родитель”. Эго-состояние “Взрослый”. Эго-состояние “Ребенок”. Манипулирование. Причины манипулирования.

Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Практические занятия

Тест “Понимаете ли вы язык мимики и жестов?”

Анализ ситуаций.

Упражнения “Продемонстрируй состояние». Рольевые игры: “Здравствуй и прощай”, “Давайте познакомимся”.

Упражнение “Проблемы общения у всех”. Тест “Три Я”.

5.2. Условия и технологии эффективной коммуникации.

Роль первого впечатления. Общение. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Практические занятия

Игра “Проекция”.

Игра “Волшебная лавка”.

Упражнения: “Безоценочное общение”, “Я – высказывание”.

Рольевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”.

“Я – высказывания”.

Тест “Умеете ли вы слушать?»

5.3. Самовоспитание и достижение жизненных целей

Самооценка. Самовоспитание. Кто я? Какой я? Стресс. Как научиться снимать стресс. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Чемодан лидера. Успех.

Практические занятия

Тесты на самооценку и самовосприятие. Тест «Лидер ли я». Игры и тесты на выявление лидера. Рефлексия. Коррекция негативного поведения. Составление схем действий в разных ситуациях.

Содержание

2-го года обучения

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы,

карабины, репшнуры, альпеншток.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: — жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; — безопасность удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

Практические занятия Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию, другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

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

Индивидуальные занятия — работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона:

использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рынков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Компас. Работа с компасом. Правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Способы ориентирования Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

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

Практические занятия Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего:

на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.

5.1. Структура, функции и средства общения

Правила общения. Стороны общения. Интонация. Мимика, жесты, поза, взгляд, язык.

Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Этикет. Позии в общении. Стили общения. Виды общения. Различные состояния “Я”. Эго-состояние “Родитель”. Эго-состояние “Взрослый”. Эго-состояние “Ребенок”. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Практические занятия

Тест “Понимаете ли вы язык мимики и жестов?” Анализ ситуаций.

Упражнения “Продемонстрируй состояние”, Коммуникативные навыки.

Ролевые игры: “Здравствуй и прощай”, “Давайте познакомимся”.

Упражнение “Проблемы общения у всех”. Тест “Три Я”. Игра “Сценаристы”.

5.2. Условия и технологии эффективной коммуникации.

Роль первого впечатления. Психологические защиты. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Собатажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Что такое конфликт? Основные стили разрешения конфликтов (стили: конкуренции, уклонения, приспособления, сотрудничества, компромисса).

Контроль эмоций. Спор, его цели и стратегии

Варианты протекания дискуссии – спора. Принципы и правила ведения спора.

Практические занятия

Игра “Проекция”. Игра “Волшебная лавка”. Упражнения: “Безоценочное общение”, “Я – высказывание”. Ролевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”.

“Я – высказывания”. Тест “Умеете ли вы слушать?»

5.3. Самовоспитание и достижение жизненных целей

Самооценка. Самовоспитание. Кто я? Какой я? Агрессия как показатель неуверенности в себе. Стресс. Как научиться снимать стресс. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Общие качества лидера. Специфические качества лидера Чемодан лидера. Лидер и его команда. Функции лидера.

Успех.

Практические занятия

Тесты на самооценку и самовосприятие. Тест «Лидер ли я». Игры и тесты на выявление лидера.

Рефлексия. Коррекция негативного поведения. Составление схем действий в разных ситуациях.

Содержание 3-го года обучения

Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Практические занятия Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без

печки. Виды примусов и правила работы с ними.

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

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

Практические занятия Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия Разработка маршрута похода. 1.5. Подведение итогов похода

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и

способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: — особенности подготовки похода;

— особенности личного и общественного снаряжения;

— техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение

при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

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

Практические занятия Участие в соревнованиях по ориентированию

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

4.2. Транспортировка пострадавшего Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

5. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.

5.1. Структура, функции и средства общения Правила общения. Стороны общения. Интонация. Мимика, жесты, поза, взгляд, язык. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Этикет. Позиции в общении. Стили общения. Виды общения. Различные состояния “Я”. Эго-состояние “Родитель”. Эго-состояние “Взрослый”. Эго-состояние “Ребенок”. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Практические занятия Тест “Понимаете ли вы язык мимики и жестов?” Анализ ситуаций. Упражнения “Продемонстрируй состояние”, Коммуникативные навыки. Ролевые игры: “Здравствуй и прощай”, “Давайте познакомимся”. Упражнение “Проблемы общения у всех”. Тест “Три Я”. Игра “Сценаристы”.

5.2. Условия и технологии эффективной коммуникации.

Роль первого впечатления. Психологические защиты. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Соботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация

отношения. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Что такое конфликт? Основные стили разрешения конфликтов (стили: конкуренции, уклонения, приспособления, сотрудничества, компромисса). Контроль эмоций. Спор, его цели и стратегии. Варианты протекания дискуссии – спора. Принципы и правила ведения спора.

Практические занятия Игра “Проекция”. Игра “Волшебная лавка”. Упражнения: “Безоценочное общение”, “Я – высказывание”. Ролевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”. “Я – высказывания”. Тест “Умеете ли вы слушать?»

5.3. Самовоспитание и достижение жизненных целей

Самооценка. Самовоспитание. Кто я? Какой я? Агрессия как показатель неуверенности в себе. Стресс. Как научиться снимать стресс. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Чемодан лидера.

Специфические качества лидера Чемодан лидера. Лидер и его команда. Умения лидера. Функции лидера. Успех.

Практические занятия Тесты на самооценку и самовосприятие. Тест «Лидер ли я». Игры и тесты на выявление лидера. Рефлексия. Коррекция негативного поведения. Составление схем действий в разных ситуациях. Коррекция поведения лидера.

Минимум знаний, умений и навыков членов объединения при завершении обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание	Основные требования к	Составление меню и списка

	в туристском походе	продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Основные виды спортивного туризма.	Особенности походов в зависимости от видов туризма. Лыжные походы. Особенности зимних походов. Водный туризм. Суда. Особенности и строение пещер. Скалолазание и альпинизм. Основные формы горного рельефа. Вело туризм.	Освоение основных приемов движения в разных видах туризма. Техника пешеходного туризма. Лыжная подготовка. Лыжи: спуск, подъем. Скальная подготовка. Приемы движения по скальному рельефу. Управление судном, движение. Спелео подготовка.
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Виды препятствий (травянистые, скальные склоны, водные препятствия, болота и овраги) и способы их преодоления с использованием специального снаряжения.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования, походы, сборы, лагеря	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований (спелео, пешеходные, горные, вело, водные, скалолазные, лыжные)	Подготовка, проведение и участие в туристских слётах, соревнованиях, походах, сборах, лагерях по различным видам туризма, «Юный спасатель», «ШБ»
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте.

2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний Способы ориентирования	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Измерение расстояний на карте и на местности Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Экологическое воспитание. Охрана природы и памятников культуры	Экологическое равновесие. Опасности, подстерегающие человечество из-за неразумного, потребительского отношения к природе. Правила и нормы поведения в природной среде. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Природоохранные мероприятия: озеленение, уборка мусора т.п. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

5. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.

5.1.	Структура, функции и средства общения	Правила общения. Этикет. Позиции в общении. Стили общения. Виды общения. Манипулирование. Причины манипулирования.	Умение правильно вести себя в обществе. Расположить к себе окружающих. Понять намерения собеседника. Анализировать ситуации и принимать правильное решение.
5.2.	Условия и технологии эффективной коммуникации.	Роль первого впечатления. Психологические защиты. Барьеры в общении. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Спор, его цели и стратегии. Варианты протекания дискуссии – спора. Принципы и правила ведения спора.	Не стать жертвой первого впечатления. Презентовать себя. Находить конструктивный выход из конфликтной ситуации. Выразить свою точку зрения, не задевая чувства другого человека. Контролировать свои эмоции.
5.3.	Самовоспитание и достижение жизненных целей	Самооценка. Самовоспитание. Агрессия как показатель неуверенности в себе. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Успех.	Правильно оценивать себя. Развивать уверенность в себе. Корректировать агрессивные манеры поведения. Ставить цели и находить пути их достижения. Воспитывать волевые качества личности.

1. Календарный учебный график МБОУ объединений дополнительного образования МБОУ СОШ №5 на 2017/2018 учебный год

Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Срок и	Кол -во дней	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09 28.10	50	30.10 04.11	6	06.11 30.12	48	01.01 09.01	8	10.01 24.03	64	26.03 - 31.03	6	02.04 30.05	51	38	8

04.11 – праздничный день

23 февраля - праздничный день

8 марта - праздничный день

01.09 – праздничный день

09.09 - праздничный день

Условия реализации программы:

Методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

—Словесные: беседа, рассказ, объяснение, убеждение, поощрения.

—Наглядные: показ видеоматериалов, презентаций, фотоотчётов, пример, плакаты, чертежи, рисунки.

—Практические: тренировочные упражнения, практическая работа.

—Аналитические: наблюдение, самоанализ,

—Повторение пройденного материала, самоконтроль, взаимоанализ, анкетирование, взаимозачёты.

—Культурно-массовые мероприятия

Типы обучения:

—Индивидуально – практическая работа.

—Коллективная работа.

—Самостоятельная работа.

—Консультация.

Типы занятий:

—Комбинированное

—Теоретическое

—Практическое

—Диагностическое

—Контрольное

—Тренировочное

Формы организации деятельности обучающихся:

—Индивидуальная

—Групповая

—Фронтальная

Основные формы деятельности

—организация экскурсий, походов;

— изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;

— участие в соревновании по программе «Школа безопасности», в соревнованиях по туристскому многоборью, в соревнованиях по различным видам туризма;

— тренировки и практические занятия на местности, в тренажерных залах, на специально оборудованных полосах препятствий;

— соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;

— игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

— творческие мастерские.

Техническое обеспечение:**Помещения:**

1. Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, магнитно-маркерная доска, компьютерное обеспечение, шкафы и стеллажи, стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

2. Лаборантская – для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

**3.Перечень
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Колышки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (40 м)	2 шт.
Веревка основная (30 м)	1 шт..
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Альпеншток	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
Пила двуручная в чехле	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
Каны (котлы) туристские	2 Компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Противогаз	Компл.
Прибор ДП-5В	1 шт.
Компьютер	1 шт.
Лента мерная	1шт.
Термометр наружный	2 шт.
Термометр водный	2 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
Телевизор	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические учебные	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты по темам программы	Компл.

	Учебные фильмы	Компл.
	Жумар	Компл.
	Спусковое устройство	Компл.
	Проектор	1 шт.

Программное обеспечение:

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993. 37. Рыжавский Л.Я. Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.

Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.

Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.

Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.

Шибяев АВ. Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Школа альпинизма. — М.: ФиС, 1989.

Штюрмер Ю.А. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

47.Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

Дидактический материал:

- учебные стенды
- плакаты, чертежи, рисунки, карточки, схемы, таблицы.
- инструкции по ТБ
- памятки
- распечатки учебного материала по темам
- подборки дополнительного материала для самостоятельного чтения
- макеты

Нормативные документы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р,

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

приказ департамента образования Администрации города от 17.12.2014 № 02-11-832/14 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по обеспечению реализации дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу дошкольного образования, на 2014-2017 годы»

2.3. Формы аттестации

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Текущая	Ежедневно	Словесная оценка, портфолио
Промежуточная	Январь	Зачет
Итоговая	Май	День открытых дверей

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, взаимозачетов, -участие обучающихся в мероприятиях (конкурсах, викторинах, соревнованиях)

-по активности обучающихся на занятиях и т.п.

-мониторинг

Средства оценки выполнения программы:

— топографический диктант,

— самостоятельная работа,

— тесты,

— экскурсии,

— соревнования,

— туристские игры на местности,

— туристские слеты,

— походы выходного дня,

— учебно-тренировочные сборы,

— многодневные походы,

— полевые лагеря,

— сдача физ. нормативов,

— сдача спец. нормативов.

Список литературы для педагогов

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алешин В.М., Серебrenиков АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.

Баленко СВ. Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.

Бардин КВ. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.

Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.

Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.

11 Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.

12. Выживание/ Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.

13 Танопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.

Казанцен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.

Кодыш ЭП., Константинов Ю.С, Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Костру б А. А. Медицинский справочник туриста. —М.: Профиздат, 1997.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .14 1,2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.

Куликов БМ., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов АС. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

30. Маслов А. С, Константинов Ю. С, Латчук В.П. Способы автономного выживания человека

- в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
31. Маслов АС, Константинов ЮС, Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
32. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М.: ФСОРФ, 1997.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Попчиковский ВЮ. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
36. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993. 37. Рыжавский Л.Я. Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.
- Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950.
40. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
41. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.
42. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
43. Шibaев АВ. Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 44. Школа альпинизма. — М.: ФиС, 1989.
45. Штюрмер Ю.А. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
46. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
47. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

Список литературы для детей

- 1 Амундсен Р. Собрание **сочинений** 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
- Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956
- Березина К., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983. 42.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
- Воловин В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
- Воловин В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
- Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
- Зорина ТГ. Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
9. Клан Я., Ванчур Б. Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
- Кублицквй Г. Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
- Кук Ф. Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
- Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
- Огородников В.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
- Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
- Параметры риска / Сост. Репин Л. — М.: «Молодая гвардия», 1987.
- Пармузш Ю.П. Тайга СССР. — М.: «Мысль», 1985.
- 17 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В. дикорастущие пищевые растения. — Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989.
- Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федосеев Г. Смерть меня подождет. — М.: «Молодая гвардия», 1964.
- Шibaев А.В. В горах — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шibaев АВ. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с компилятивной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Школа безопасности», разработанной С.В. Малинкиным в 2016 году и рекомендованной к реализации Советом по качеству МБОУ СОШ №5 (протокол № 6 от 31.05.2016 г.).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – туристско-краеведческая

Вид образовательной деятельности – обучение основам выживания и обеспечения безопасности

1-ый год обучения:

Цель программы – формирование личности обучающихся в процессе занятий спортивными видами туризма, краеведением, приобщение к здоровому образу жизни, формирование социальнозначимых компетенций, адаптация в обществе, формирование всесторонней, гармонично развитой личности.

Основные задачи программы первого года обучения:

обучающие:

- знакомство с основами безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- обучение техническому и тактическому мастерству обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов, лагерей по разным видам спортивного туризма;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями;
- формирование навыков коммуникативного общения, умения реализовывать себя в социуме;

развивающие:

- развитие самостоятельности, ответственности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы;
- развития творческого потенциала, активности;
- развитие личностных качеств;
- способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;

мотивационные:

- создание комфортной обстановки, атмосферы благожелательности, сотрудничества, взаимопонимания;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

оздоровительные:

- формирование навыков и привычек здорового образа жизни, личной гигиены.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП
в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	3
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	10-11
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	12 чел., групп - 2
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	38

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

По итогам первого года обучения учащиеся должны знать:

Основы туристской подготовки.

Основы топографии и ориентирования

Основы краеведения

Основы гигиены, уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Основы психологии межличностных отношений.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- памятные даты: день Великой Победы.
- крупные мероприятия учреждения: Год экологии, Год здоровья
- Другое: школьные мероприятия – «День матери», «8 марта- Международный женский день», отчетный концерт педагогов дополнительного образования «Планета детства» и др.

**Учебно-тематический
план программы (первый год обучения)**

	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	12		
2.	Топография и ориентирование	8		
3.	Краеведение	4		
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8		
5.	Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.	6		
	ИТОГО:	38		

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Промежуточная	Январь	«Презентация умений»
Итоговая	Май	Участие в школе безопасности

**Календарно-тематическое планирование
1,2 группа – 1-ый год обучения**

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	Туристские путешествия, история развития туризма	1		
2.		Воспитательная роль туризма	1		
3.		Личное и групповое туристское снаряжение	1		
4.		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1		
5.		Подготовка к походу, путешествию	1		
6.		Питание в туристском походе	1		
7.		Туристические должности в группе	1		
8.		Знакомство с основными видами спортивного туризма	1		
9.		Правила движения в походе, преодоление препятствий	1		

10.		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1		
11.		Подведение итогов похода	1		
12.		Туристские слеты, соревнования, походы, сборы, лагеря	1		
13.	Топография и ориентирование	Понятие о топографической и спортивной карте	1		
14.		Условные знаки	1		
15.		Ориентирование по горизонту, азимут	1		
16.		Компас. Работа с компасом	2		
17.		Измерение расстояний. Способы ориентирования	1		
18.		Ориентирование по местным предметам.	2		
19.		Краеведение	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	
20.	Туристские возможности родного края		2		
21.	Охрана природы и памятников культуры		1		
22.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2		
23.		Походная медицинская аптечка	2		
24.		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		
25.		Приемы транспортировки пострадавшего	2		
26.	Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.	Условия и технологии эффективной коммуникации	1		
27.		Игра “Проекция”. Игра “Волшебная лавка”.	1		
28.		Упражнения: “Безоценочное общение”, “Я – высказывание”. Ролевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”.	1		
29.		“Я – высказывания”. Тест “Умеете ли вы слушать?»	1		
30.		Самовоспитание и достижение жизненных целей	1		
31.		Итоговое занятие. Обобщение изученного	1		
		Итого	38 часов		

2-ой год обучения:

Цель программы – формирование личности обучающихся в процессе занятий спортивными видами туризма, краеведением, приобщение к здоровому образу жизни, формирование социальнозначимых компетенций, адаптация в обществе, формирование всесторонней, гармонично развитой личности.

Основные задачи программы второго года обучения:

обучающие:

- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- формирование специальных знаний, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов, лагерей по разным видам спортивного туризма;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями;
- формирование навыков коммуникативного общения, умения реализовывать себя в социуме;

развивающие:

- развитие самостоятельности, ответственности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы;
- развития творческого потенциала, активности;
- развитие личностных качеств;
- способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;

мотивационные:

- создание комфортной обстановки, атмосферы благожелательности, сотрудничества, взаимопонимания;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

оздоровительные:

- формирование навыков и привычек здорового образа жизни, личной гигиены.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/2018 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	3
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	10-11
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	12 чел., групп - 2
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	38

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

По итогам первого года обучения учащиеся должны знать:

Основы туристской подготовки.

Основы топографии и ориентирования

Основы краеведения

Основы гигиены, уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Основы психологии межличностных отношений.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- памятные даты: день Великой Победы.
- крупные мероприятия учреждения: Год экологии, Год здоровья
- Другое: школьные мероприятия – «День матери», «8 марта- Международный женский день», отчетный концерт педагогов дополнительного образования «Планета детства» и др.

**Учебно-тематический
план программы (второй год обучения)**

	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Инструктаж по ТБ	1	1	
2.	Основы туристической подготовки	8	2	6
3.	Топография и ориентирование	8	2	6
4.	Краеведение	6	4	2
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4
6.	Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка	6	-	6
7.	Обобщение за год	1		1
	ИТОГО:	38		

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Промежуточная	Январь	«Презентация умений»
Итоговая	Май	Участие в школе безопасности

**Календарно-тематическое планирование
1,2 группа – 2-ой год обучения**

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Основы туристской подготовки (8)	Инструктаж по ТБ	1		
2.		Туристские путешествия.	1		
3.		Личное и групповое снаряжение	1		
4.		Привалы и ночлеги	1		
5.		Подготовка к походу, путешествию	1		
6.		Подведение итогов туристского путешествия	1		
7.		Туристские должности в группе	1		
8.		Питание в туристском походе	1		
9.		Техника и тактика в туристском походе	1		
10.	Топография и ориентирование (8)	Топографическая и спортивная карта	1		
11.		Измерение расстояний	2		
12.		Способы ориентирования	2		
13.		Действия в случае потери ориентировки	2		
14.		Соревнования по ориентированию	1		
15.	Краеведение (6)	Изучение района путешествия	2		
16.		Общественно полезная работа в путешествии	2		

17.		Охрана природы и памятников культуры	2		
18.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь (8)	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2		
19.		Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2		
20.		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		
21.		Приемы транспортировки пострадавшего	2		
22.	Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка (6)	Структура, функции и средства общения	2		
23.		Условия и технологии эффективной коммуникации.	2		
24.		Самовоспитание и достижение жизненных целей	2		
25.	Обобщение (1)	Зачет по итогам работы на год	1		
		Итого	38 часов		