

Отдел образования администрации
г. Уварово Тамбовской области
Муниципальная бюджетная образовательная организация
дополнительного образования
«Детский образовательно-оздоровительный Центр «Кристалл»

Рекомендована к утверждению
на заседании методического совета
МБОУ ДО «ДООЦ «Кристалл»
Протокол от 04.07.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Р.Г. Мишин
Приказ от 04.07.2023 № 35



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азбука выживания»
Туристско-краеведческая направленность
базовый уровень

Возраст детей: 8 - 12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Варфоломеев Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Уварово 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования «Детский образовательно-оздоровительный Центр «Кристалл»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука выживания» (базовый уровень)
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Варфоломеев Андрей Викторович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	• Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; • Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16); • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности в сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года); • Приказ Министерства просвещения

	Российской Федерации от 27.09.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; • Устав МБОУ ДО «ДООЦ «Кристалл» г. Уварово Тамбовской области
4.2.Область применения	Дополнительное образование
4.3.Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5.Вид программы	Дополнительная общеразвивающая программа
4.6.Возраст учащихся	8-12 лет
4.7.Продолжительность обучения	432 часа (2 года обучения по 216 часов).

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука выживания» базового уровня туристско-краеведческой направленности включает в себя несколько блоков:

- Туризм, как средство познания окружающего мира.
- Знания о природных факторах и ресурсах.
- Медицинская, психологическая и физическая подготовка.
- Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.

Занятия по программе позволят подготовиться учащимся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира, популяризируют здоровый и безопасный образ жизни, способствуют их личностному росту и обретению социальной позиции в современном обществе.

Актуальность программы

Профилактика различных форм девиантного поведения учащихся в настоящее время является на сегодняшний день важным и актуальным направлением. Обучение по программе «Азбука выживания» позволяет формировать у учащихся адекватные формы поведения, позитивное отношение к своим возможностям, развивает навыки регуляции своего поведения, снижает уровень эмоционального дискомфорта, развивает коммуникативные навыки.

Новизна программы

Программа «Азбука выживания» не имеет аналогов в городе Уварово и реализуется впервые. Обучение по программе предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта, что способствует развитию у детей физической активности, выносливости, умению ориентироваться в чрезвычайных ситуациях и преодолевать естественные препятствия в природе.

Педагогическая целесообразность программы

Программа ориентирована на учащихся младшего и среднего школьного возраста - важный период для формирования нравственных приоритетов человека. В этом возрасте учащийся испытывает, с одной стороны, тягу к самоутверждению и самостоятельности, с другой – повышенную потребность в общении и дружбе, и особенно подвержен влиянию сверстников.

Обучение по данной программе позволяет сформировать у учащихся такие жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть

собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстроту реакции. Все это повышает собственную самооценку, помогает учащимся найти свое достойное место в мире взрослых, уберечь от неверного пути.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы «Азбука выживания» от других дополнительных общеобразовательных программ в этой сфере – это включение в календарный план образовательного блока по краеведению.

Краеведческая работа расширяет кругозор учащихся, в познании родного края воспитываются идейно-политическая зрелость, убежденность, формируется мировоззрение. Этому способствуют конкретные примеры, которые усиливают эмоциональное отношение учащихся к традициям своего народа. Именно с любви к своей малой родине начинается формирование любви к своей стране.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 8 до 12 лет, а также дети, относящихся к следующим категориям:

- подростки, совершившие правонарушения и состоящие на учете;
- дети и подростки из неблагополучных и малообеспеченных семей;
- дети и подростки, не посещающие учебные заведения.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. Группа комплектуется из одновозрастных учащихся или погодков, где занимаются одновременно мальчики и девочки.

Группы возможны и разновозрастные. Для обеспечения деятельности разновозрастных групп предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Количество учащихся – 12 - 15 человек по первому году обучения; 10-12 человек – второй и последующие года обучения. Уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Срок реализации программы - 2 года, **объем** – 432 часа (количество учебных часов 1 и 2 год обучения - 216.).

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	12-15	2	1х3 (45 мин)	6	216
2	10-12	2	1х3 (45 мин)	6	216

Формы и режим занятий

Занятия состоят из теоретической и практической частей, проводятся в очной форме и предполагают следующие формы:

- по количеству учащихся – групповая, индивидуальная (в случае необходимости);
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по закреплению полученных знаний и умений, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий, соревнования;
- изучение накопленного материала о местности (беседы, лекции, семинары);
- поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий);
- интеллектуальные игры («Брейн-ринг», викторины).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - формирование всесторонне развитой личности ребенка, посредством духовно-нравственного воспитания в процессе обучения безопасному поведению, действиям по самоспасению и спасению окружающих в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать у учащихся систему знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- изучить историю туризма;
- научить простейшим туристским умениям и навыкам;
- обучить основам техники и тактики спортивного туризма, туристского многоборья, спортивного ориентирования;
- научить основам огневой, медицинской, физической и специальной подготовки;
- изучить историю рукопашного боя;
- повысить спортивное мастерство по курсу рукопашного боя;
- обучить принципам биомеханики тела применительно к рукопашному бою;
- изучить курс выживания в экстремальных условиях;
- обучить подвижным и спортивным играм.

Развивающие:

- формировать базовые двигательные навыки и умения;
- развить и укрепить мускулатуру и опорно-двигательный аппарат;
- расширить общий и спортивный кругозор;
- развить интеллект, сообразительность, быстроту мышления.

Воспитывающие:

- воспитать самостоятельность, умение принять решение в экстремальной обстановке;
- формировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную гражданскую позицию, культуру общения в коллективе и здоровый образ жизни;
- формировать гуманное отношение к окружающему миру.
- воспитать дисциплину, трудолюбие, терпение, волевые качества;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям;
- формировать нравственное поведение;
- воспитать навыки личной гигиены;
- формировать организаторские навыки работы в коллективе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- научить навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- научить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- формировать навык коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитать чувство ответственности за состояние окружающей среды; воспитать волевые и морально-этические качества;
- сформировать у учащихся здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Учебный план программы первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входной контроль (анкетирование, опрос, наблюдение)
1.	Основы туристической подготовки	30	10	20	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	1	2	
1.2.	Воспитательная роль туризма	3	1	2	
1.3.	Личное и групповое	3	1	2	

	туристическое снаряжение				
1.4.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2	
1.5.	Подготовка к походу	3	1	2	
1.6.	Питание в туристском походе	3	1	2	
1.7.	Туристские должности в группе	3	1	2	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	
1.9.	Техника безопасности при проведении походов, занятий	3	1	2	
1.10.	Подведение итогов похода	3	1	2	
2	Топография и ориентирование	21	7	14	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
2.2.	Условные знаки	3	1	2	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	3	1	2	
2.4.	Компас, работа с компасом	3	1	2	
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.6.	Способы ориентирования	3	1	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
3.	Краеведение	12	4	8	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	1	2	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2	
3.3.	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры	3	1	2	
4.	Самооборона, рукопашный бой	69	13	56	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
4.1.	История русского рукопашного боя	3	1	2	
4.2.	Основы рукопашного боя; - стойки; - захваты и освобождения от них; - удары и защита от них; - броски, болевые приемы; - приемы против	66	12	54	

	вооруженного противника;				
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	4	8	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	66	22	44	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	0	
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
6.3.	Общая физическая подготовка	30	8	22	
6.4.	Специальная физическая подготовка	30	10	20	
	Промежуточная аттестация	3	1	2	Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию)
	ИТОГО	216	62	154	

Содержание учебного плана первого года обучения

Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи обучения по программе, знакомство с планом обучения, разделами и темами программы. Беседа о правилах поведения на занятиях, форма одежды, планы на учебный год.

Практика. Проведение входной диагностики (анкетирование, опрос, наблюдение).

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. 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.

Практика. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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.

Практика. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. 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.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. 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. Привала разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноске 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.

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: 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.

Практика. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута походов. Составление плана – графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе.

Теория. 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.

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

1.7. Туристские должности в группе.

Теория. 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 в походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдения режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

1.10. Подведение итогов похода.

Теория. 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 на прокат;
- подготовка экспонатов для школьного музея;
- отчетные вечера, выставки по итогам походов;
- оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. 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 точки координат на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки:

Теория. 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.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Берге штрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини – соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. 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.

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

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория. 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. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнение 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.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков разной 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.

2.6. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир – цель, ориентир – маяк.

Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика. 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.

Разработка маршрута по спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория. 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, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнение 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 по восстановлению места нахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. 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.

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

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

3.3. Изучение района путешествия.

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений.

4. Самооборона, рукопашный бой.

4.1. История русского рукопашного боя.

Теория. Зарождение рукопашного боя. Наши дальние предки. Оружие первобытных людей. Древняя Русь. Развитие и расцвет русского рукопашного боя. Великая держава средневекового мира. Ледовое побоище.

Практика. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперед, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую веревку (лицом вперед, боком, спиной, змейкой, разноножкой, в стойках и т.д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка) индивидуально и в парах.

Упражнения на развитие силовых качеств. Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости. Специально-подготовительные упражнения: растяжка мышц рук и ног, шпагат продольный, поперечный. Упражнения для укрепления различной группы мышц, борцовский мост. Жим лёжа. Присоединения, гусиный шаг. Пресс.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа, в низких

стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных исходных положениях (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).

Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных исходных положениях, на смену исходных положений; с предметами; индивидуальные, парные, групповые и т.д.

4.2. Основы рукопашного боя.

Теория. Теоретические основы рукопашного боя. Анатомо-биохимические основы. Эргономические основы. Стратегия и тактика.

Стойки: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Передвижения в стойке шагом, подскоком, поворотом в стойке, смена стойки прыжком, выпад, отшаг. Защитные действия: отклон, уклон, нырок. Основы ударов руками, ударные части рук, формирование кулака. Удары руками: прямой, боковой, снизу.

Практика. Базовая стойка. Перемещение в стойке, приставной шаг, челнок. Приёмы самостраховки при падении, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, перемещения на нижнем уровне. Удар рукой, ногой. И защита от них. Бросок через бедро, спину, броски с захватом ног, подсечка. Удары и передвижения стоя. Удары рукой. Удар рукой кроссом, апперкот, боковой в голову, корпус. Удар ногой. Удар по ногам. Перемещение и защита лёжа. Удар рукой и локтём с отрывом от противника по голове и туловищу. Удар ногой и коленом с отрывом от противника. Защита лёжа на спине. Учебно-целевые схватки. Болевые приёмы в стоке. Загиб руки за спину, загиб руки при подходе при подходе спереди. Болевые приёмы в партере на руку, ногу, позвоночник. Учебно-целевые схватки. Удушающие приёмы стоя и лёжа. Удушение плечом и предплечьем. Двойное удушьё. Удушение ногами. Удушение подручными средствами. Учебно-целевые схватки.

Освобождения от захватов и обхватов. Освобождения от захватов рук, ног, рукавов одной и двумя руками сверху и снизу. Освобождения от захватов одежды на груди. Освобождения от обхвата туловища спереди и сзади без рук и с руками. Освобождение шеи сзади плечом и предплечьем. Комбинации от захватов и обхватов, бросков, болевых приёмов задержания и уничтожения противника.

Техника бросков в РБ. Преодоление различных полос препятствий. Преодоление препятствий различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре и другие упражнения.

Выполнение комплекса упражнений объединяющих ускоренное передвижение, преодоление препятствий, задержание или уничтожение противника приёмами РБ. Соревновательные поединки.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок походов.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье спортсмена.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые медикаменты, смазки. Различия в принципе действия. Состав аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптеки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. 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.

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от качества оказывающих

помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках плетенках из веревок, на шесте.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основы строения внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, тренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, плавание.

6.4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Промежуточная диагностика

Практика. Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию).

По итогам освоения первого года обучения обучающиеся должны:

Знать	Уметь
<i>Техника безопасности:</i> основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры личной безопасности в криминальной ситуации. <i>Основы туристской подготовки:</i> туризм – одно из средств общефизической подготовки; виды туризма; основные туристские узлы, их применение и назначение; основное групповое и личное снаряжение; туристские палатки, устройство и назначение; требования к выбору места для организации бивака группы; питание в походе; противопожарные меры в туристском.	Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году Находить выход из аварийных, ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу. Укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; устанавливать основные типы палаток; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий. Соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать

<i>Гигиена спортсмена:</i> строение организма человека; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви. <i>Топографическая подготовка:</i> разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); общие черты и отличия карт; преимущества каждого из видов карт; ориентиры. <i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> общая физическая подготовка: задачи общей физической подготовки; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; специфические особенности бега ориентировщика. <i>Специальная физическая подготовка:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; методику развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. <i>Медико-санитарная подготовка:</i> значение медико-санитарной подготовки; состав медицинской аптечки группы; оказание первой доврачебной помощи пострадавшему; правила транспортировки пострадавшего. <i>Краеведение:</i> значение краеведческой подготовки в общей системе обучения; климат, основные реки и водоёмы; растительный и животный мир, заповедные места нашего края; историю, хозяйство, культуру родного края; места, интересные своеобразным проявлением природы. <i>Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования:</i> техническая подготовка: понятие о	режим дня. Определять расстояние на карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); определять точку стояния Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног. Выполнять бег с учётом характера местности; выполнять упражнения на развития быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, упражнения на развитие силы. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего; пользоваться групповой медицинской аптечкой; обрабатывать различные типы ран; производить перевязки Рассказать об истории родного края; о растительном и животном мире края; посетить экскурсионные объекты города; принимать участие в краеведческих викторинах. Правильно пользоваться компасом; определять стороны горизонта по компасу; ориентировать карту; определять расстояние на карте
--	--

технике ориентирования; понятие технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование; компас и его устройство.	
---	--

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- расширить знания, умения и навыки по основам туристско-краеведческой деятельности и спортивного ориентирования;
- обучить правилам выживания в экстремальных условиях; познакомить с проблемами экологии и охраны природы.
- способствовать накоплению соревновательного опыта;

Развивающие:

- развить у обучающихся умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и на соревнованиях;
- развить специальные физические качества;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Воспитательные:

- воспитать самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой;
- воспитать чувство патриотизма посредством занятия краеведением;
- сформировать гуманное отношение к окружающему миру.

Учебный план программы второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входной контроль (анкетирование, опрос, наблюдение)
1.	Водный туризм	18	6	12	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
1.1.	История водных путешествий и походов	3	1	2	
1.2.	Тактика водного туризма.	3	1	2	
1.3.	Личное и бивачное снаряжение.	3	1	2	
1.4.	Безопасность водных	3	1	2	

	походов				
1.5.	Питание в водном походе	3	1	2	
1.6.	Организация водного похода.	3	1	2	
2	Топография и ориентирование	15	5	10	
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
2.2.	Компас. Работа с компасом	3	1	2	
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4.	Способы ориентирования.	3	1	2	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	
3	Краеведение	3	1	2	
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
4.	Самооборона, рукопашный бой	51	17	34	
4.1.	Основы рукопашного боя; - стойки; - захваты и освобождения от них; - удары и защита от них; - броски, болевые приемы; - приемы против вооруженного противника.	48	17	31	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
4.2.	Контрольно переводные испытания	3	0	3	
5.	Выживание	33	11	22	
5.1.	История возникновения школ выживания	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
5.2.	Факторы риска, факторы выживания	3	1	2	
5.3.	Основное и аварийное снаряжение	3	1	2	
5.4.	Жизнь на природе	3	1	2	
5.5.	Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском	3	1	2	

	походе).				
5.6.	Различные типы преодоления препятствий.	3	1	2	
5.7.	Характеристика препятствия в туристском походе	3	1	2	
5.8.	Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов.	3	1	2	
5.9.	Укрытия и их типы. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила ее установки	3	1	2	
5.10.	Выбор места для бивака и обустройство места. Костер и кострище	3	1	2	
5.11.	Правила "захоронения" бытовых отходов после нас - чище, чем до нас	3	1	2	
6	Основы медицинской подготовки	15	5	10	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
6.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	3	1	2	
6.2.	Средства оказания первой медицинской помощи.	3	1	2	
6.3.	Первая медицинская помощь при травмах.	3	1	2	
6.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	3	1	2	
6.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	3	1	2	
7	Начальная специальная подготовка (по программе «Юные спасатели»)	15	5	10	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
7.1.	Чрезвычайные ситуации природного и технического характера.	3	1	2	
7.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносоциальной среде.	3	1	2	
7.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	3	1	2	

7.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды.	3	1	2	
7.5.	Основы безопасности при спасательных работах.	3	1	2	
8	Общая и специальная физическая подготовка	60	12	48	
8.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	3	3	0	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
8.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
8.3.	Общая физическая подготовка	30	3	27	
8.4.	Специальная физическая подготовка	24	5	19	
	Промежуточная аттестация	3	1	2	Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию)
		216	63	153	

Содержание учебного плана первого года обучения

Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи обучения по программе, знакомство с планом обучения, разделами и темами программы. Беседа о правилах поведения на занятиях, форма одежды, планы на учебный год.

Практика. Проведение входной диагностики (анкетирование, опрос, наблюдение).

1. Водный туризм.

1.1. История водных путешествий и походов.

Теория. Обзор туристских районов. Север европейской части России, Центральная и Южная части европейской территории страны. Большой Кавказ и Закавказье. Урал. Западно-Сибирская низменность. Горный Алтай.

Саяны. Прибайкалье и Забайкалье. Плато Путорана. Среднесибирское плоскогорье и Якутия. Дальний Восток.

Суда для водного туризма. Байдарки, каноэ, катамараны, надувная резиновая лодка, плоты.

Техника водного туризма. Техника гребли. Управление водными судами. Управление туристскими плотами. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий.

Практика. Отработка технических приемов на воде.

1.2. Тактика водного туризма.

Теория. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте. Элементы техники и тактики на подходах и волоках. Топография и ориентирование в водном походе.

Практика. Составление схемы движения, отработка тактики на воде.

1.3 Личное и бивачное снаряжение.

Теория. Особенности личного и бивачного снаряжения в водном походе. Организация привалов и биваков.

Практика. Укладка рюкзаков, размещение рюкзаков на судах. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов в водном походе.

1.4. Безопасность водных походов.

Теория. Степень риска в водных походах. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Первая доврачебная помощь.

Практика. Изготовление спасательного снаряжения, обучение плаванию. Организация страховки. Оказание доврачебной помощи.

1.5 Питание в водном походе.

Теория. Дневной рацион по группам продуктов. Упаковка продуктов. Ловля рыбы. Приготовление рыбных блюд. Питание в экстремальных условиях.

Практика. Составление списка меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Организация водного похода.

Теория. Выбор маршрута и комплектование групп. Особенности походов с детьми. Охрана природы.

Практика. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрута. Составление плана – графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. 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 точки координат на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Упражнение на запоминания условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Теория. 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. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Упражнения по определению азимута, снятия его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение длины шага. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление

абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

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

Теория. 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, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Упражнения по определению своего места нахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение.

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

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

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

4. Самооборона, рукопашный бой.

4.1. Основы рукопашного боя.

Теория. Теоретические основы рукопашного боя. Анатомо-биохимические основы. Эргономические основы. Стратегия и тактика.

Стойки: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Передвижения в стойке шагом, подскоком, поворотом в стойке, смена стойки прыжком, выпад, отшаг. Защитные действия: отклон, уклон, нырок. Основы ударов руками, ударные части рук, формирование кулака. Удары руками: прямой, боковой, снизу.

Практика. Базовая стойка. Перемещение в стойке, приставной шаг, челнок. Приёмы самостраховки при падении, перекаты, кувырки,

акробатические упражнения, перемещения на нижнем уровне. Удар рукой, ногой. И защита от них. Бросок через бедро, спину, броски с захватом ног, подсечка. Удары и передвижения стоя. Удары рукой. Удар рукой кроссом, апперкот, боковой в голову, корпус. Удар ногой. Удар по ногам. Перемещение и защита лёжа. Удар рукой и локтём с отрывом от противника по голове и туловищу. Удар ногой и коленом с отрывом от противника. Защита лёжа на спине. Учебно-целевые схватки. Болевые приёмы в стоке. Загиб руки за спину, загиб руки при подходе при подходе спереди. Болевые приёмы в партере на руку, ногу, позвоночник. Учебно-целевые схватки. Удушающие приёмы стоя и лёжа. Удушение плечом и предплечьем. Двойное удушьё. Удушение ногами. Удушение подручными средствами. Учебно-целевые схватки.

Освобождения от захватов и обхватов. Освобождения от захватов рук, ног, рукавов одной и двумя руками сверху и снизу. Освобождения от захватов одежды на груди. Освобождения от обхвата туловища спереди и сзади без рук и с руками. Освобождение шеи сзади плечом и предплечьем. Комбинации от захватов и обхватов, бросков, болевых приёмов задержания и уничтожения противника.

Техника бросков в РБ. Преодоление различных полос препятствий. Преодоление препятствий различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре и другие упражнения.

Выполнение комплекса упражнений объединяющих ускоренное передвижение, преодоление препятствий, задержание или уничтожение противника приёмами РБ. Соревновательные поединки.

4.2. Контрольно-переводные испытания.

Практика. Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности

5. Выживание.

5.1. История возникновения школ выживания.

Теория. Изучение истории возникновения и развития движения школа безопасности. Его цели и задачи.

Практика. Просмотр фильма.

5.2 Факторы риска, факторы выживания.

Теория. Голод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество. Готовность к действию, воля к жизни, навыки выживания, знание приемов самоспасения, закалка, правильная организация спасательных работ.

Практика. Выполнение упражнений по навыкам самоспасения, спасательных работ.

5.3. Основное и аварийное снаряжение.

Теория. Правильный выбор одежды, обуви. Индивидуальный набор. Аварийный комплект. Спальные мешки и подстилки. Инструмент. Тросы, веревки и узлы. Как пользоваться тросом.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

5.4. Жизнь на природе.

Теория. Выбор места для лагеря. Как выбрать палатку. Как построить шалаш. Снежные жилища. Долговременные жилища. Обустройство лагеря.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.5. Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском походе).

Теория. Движение группы в туристском походе. «Должностные» обязанности участников похода

Практика. Выполнение упражнений по движению группы.

5.6. Различные типы преодоления препятствий.

Теория. Препятствия: переправы, оползни, осыпи, спуски и подъемы.

Практика. Преодоление препятствий.

5.7. Характеристика препятствий в туристском походе.

Теория. Виды препятствий и техника их преодоления

Практика. Преодоление препятствий.

5.8. Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов

Теория. Личное и командное снаряжение туриста.

Практика. Сбор личного и командного снаряжения, укладка рюкзака.

5.9. Укрытия и их типы. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила ее установки.

Теория. Как устроена палатка, ее виды. Рассматривается возможность устройства других видов укрытий: шалаш и др.

Практика. Установка палатки, устройство временного укрытия.

5.10. Выбор места для бивака и обустройство места. Костер и кострище.

Теория. Что необходимо знать при выборе места ночевки и стоянки, виды костров.

Практика. Организация места стоянки.

5.11. Правила «захоронения» бытовых отходов

Теория. После нас - чище, чем до нас. Правила утилизации бытовых отходов.

Практика. Экологическая работа в туристском походе.

6. Основы медицинской подготовки.

6.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория. Изучение основ профилактики здорового образа жизни, травматизма.

Практика. Тестирование.

6.2. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые медикаменты, смазки. Различия в принципе действия. Перечень

и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптеки.

6.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория. Типы кровотечений. Артериальные, венозные, капиллярные. Переломы, вывихи, смещения. Причины переломов, вывихов, смещений. Различные видов укусов, их опасность.

Практика. Накладывание бинта, жгутов. Пмп при переломах вывихах смещениях, просмотр фильма.

6.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. Соблюдение техники безопасности при оказании первой помощи. Виды острых состояний и несчастных случаев. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Практика. Отработка действий первой помощи при острых состояниях и несчастных случаях.

6.5. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Теория. Виды отравлений. Сведения об оказании первой помощи при отравлениях. Отравление продуктами питания с истекшим сроком годности, ядовитыми растениями и грибами.

Практика. Действия при пищевых отравлений, первая помощь. Нахождение сроков годности у продуктов.

7. Начальная специальная подготовка по программе «Юные спасатели».

7.1. Чрезвычайные ситуации природного и технического характера.

Теория. Виды ЧС. Причины возникновения. Ликвидация ЧС. Предупреждение ЧС.

Практика. Просмотр фильма.

7.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносотальной среде.

Теория. Критерии комфортности безопасности техносотеры. Показатели ее негативности. Негативные факторы производственной среды. Антропогенное загрязнение атмосферы. Влияние атмосферных загрязнений на организм человека. Меры предотвращения антропогенных воздействий на окружающую среду.

Практика. Проектная деятельность.

7.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

Теория. Государственное управление в ЧС. Назначение и структура РСЧС. Режим функционирования РСЧС. Силы и средства.

Практика. Просмотр фильма.

7.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды.

Теория. Немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Организация транспортировки в ближайшее медицинское учреждение.

Практика. Отработка алгоритма оказания первой медицинской помощи в природных условиях.

7.5. Основы безопасности при спасательных работах.

Теория. Специальная подготовка спасателей. Техника безопасности при спасательных работах. Распределение обязанностей. Дисциплина и организованность. Контроль. Средства защиты.

Практика. Проведение инсценировки спасательных работ. Распределение обязанностей в команде.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основы строения внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, тренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

8.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем физическом

развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, плавание.

8.4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Промежуточная диагностика

Практика. Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию).

По итогам освоения второго года обучения обучающиеся должны:

Знать	Уметь
<i>Техника безопасности:</i> основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; правила пожарной безопасности; меры предосторожности при обращении с огнём; причины возникновения пожаров; меры личной безопасности в криминальной ситуации; инструкцию по организации и проведению	Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; совместно участвовать в творческих делах; анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов. Находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; искать

походов, экспедиций и экскурсий с обучающимися, утверждённую Министерством образования РФ <i>Основы туристской подготовки:</i> Правила хранения продуктов в полевых условиях; правила укладки рюкзака; принципы составления меню для походов и соревнований; туристские узлы, их применение и назначение; виды костров. <i>Гигиена спортсмена:</i> строение организма человека; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви. <i>Топографическая подготовка:</i> Способы изображения земной поверхности; основные типы топографических знаков; понятие «масштаб» масштаб и их виды. <i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> Общая физическая подготовка: специфические особенности бега в лесу; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление. <i>Специальная физическая подготовка:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; методику развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. <i>Краеведение:</i> Географическое положение территории края; геологическое	условно заблудившихся в лесу; пользоваться первичными средствами пожаротушения; оказывать первую помощь пострадавшим. Составлять меню и график дежурств; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях; организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку и хранение дров; организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха; убирать место привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде. Гигиена спортсмена: строение организма человека; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви. Читать масштабы карт; читать и расшифровывать основные топографические знаки; осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности. Передвигаться на лыжах; владеть приёмами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений. Выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учётом характера местности; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развития быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, упражнения на развитие силы. Рассказать о географическом положении края; посетить
---	---

прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы; растительный и животный мир, заповедные места нашего края; историю, хозяйство, культуру родного края; места, интересные своеобразным проявлением природы. <i>Правила соревнований, организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма:</i> Общие положения правил; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; критерии допуска к соревнованиям.	экскурсионные объекты города; принимать участие в краеведческих викторинах. Соблюдать права и обязанности участников соревнований; выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.
---	--

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

Личностные результаты:

- у обучающихся будет сформировано ответственное отношение к обучению, стремление к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будут сформированы дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
- будет сформирована осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформируются положительные качества личности, навык управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность (тренировку), распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивным ориентированием;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- у учащихся будет сформировано представление о занятиях как средствах укрепления здоровья (физического, социального и психологического), физического развития и физической подготовки человека;

- сформировано представление о том, что занятия позитивно влияют на развитие человека: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное.

- будет сформировано умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- сформируется умение устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения поставленных задач;

- технически и тактически правильно сделать выбор при решении тренировочных заданий;

- сформируется способность придавать экологическую направленность деятельности; демонстрировать экологическое мышление в разных формах деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука выживания» начинается для первого года обучения 10 сентября и заканчивается 31 мая. Далее начало учебных занятий с 1 сентября и по 31 мая. Число учебных недель по программе - 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 216.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20) - температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, оснащенный раковиной с подводкой воды, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей 8-17 лет;

- ТБ, пожарной безопасности

2. Оборудование

- учебная мебель: столы, стулья, шкафы.

- туристское снаряжение: туристская обвязка, карабины с автоматической муфтой и полуавтоматы, прусики, «усы», жумары, списковые устройства, ролики, тросы d=6, 8, 10, 11 – по 40 метров, каски, компасы, байдарки, спасжилеты, оборудование для костра, бивака, котелки, ведра, палатки по количеству учащихся, тенты, зимние палатки,

- спортивное снаряжение: маты гимнастические, шведская стенка, мяч волейбольный, мяч футбольный, гантели, рюкзак объемом не менее 80 литров, спальный мешок, компас жидкостный, курвиметр, каска туристская, комплект шин иммобилизационных вакуумных, карабины туристские, система страховочная, байдарка двухместная, носилки спасательные.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, экспозиционный экран, фотокамера цифровая, видеокамера цифровая, интерактивная доска.

4. Печатные пособия: схемы, таблицы, карты маршрутов, программы, сборники, учебные пособия по технике туризма.

Методическое обеспечение

Учебно–методическое обеспечение: подборка информационной и справочной литературы, методическая литература, методические разработки, стенды, учебные плакаты по спортивному ориентированию, пешеходному туризму и краеведению, различные пособия.

Видеоматериал: учебные кинофильмы, обучающие программы.

Учебно – дидактическое обеспечение: диагностический материал для определения уровня ЗУНов творческого и физического развития, а также личностных качеств обучающихся, тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Требования к внешнему виду детей

Обувь – спортивная, форма одежды для теоретических занятий – свободная, для практических занятий в спортивном зале и на природе – спортивная, свободная, чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

Взаимодействие педагога с родителями

Работа с родителями на протяжении учебного года включает в себя: индивидуальные и коллективные консультации по вопросам обучения и результатам входной и итоговой диагностики детей; совместные походы и мероприятия.

Диагностические материалы:

- Анкета для учащихся «Потребность в достижениях»
- Анкета «Образовательные потребности учащихся»
- Анкета для родителей «Удовлетворенность жизнедеятельностью образовательного учреждения» (в начале, середине и конце учебного года)
- Методические рекомендации по проведению контрольной диагностики уровня физической подготовленности

Методические разработки:

- Методические рекомендации по проведению разминки на занятиях гимнастикой;
- Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку;
- Общие требования по технике безопасности на занятиях;
- Правила избегания травм на занятиях;
- Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению);
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука выживания» применяется **система отслеживания результатов:**

Предварительная диагностика: в начале учебного года с учащимися проводится вводная диагностика, позволяющая выявить уровень развития каждого ребёнка. Для этого проводится диагностика физических данных.

Текущий контроль: проходит в течение всего учебного года с целью выявить прочность полученных знаний на различных этапах прохождения материала. Результаты работы определяются по активности учащихся при

ответах на вопросы, участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация: проводится по окончании текущего года обучения по дополнительной образовательной программе. Формы проверки: открытое занятие, мониторинг физического развития, соревнования по технике пешеходного, водного туризма и спортивному ориентированию.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и областного уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- тестирования освоения образовательной программы;
- участие в городских и областных соревнованиях по туризму;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отчеты о походах.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результатов образовательной деятельности детей происходит в три этапа. Начальный этап диагностирования проводится в сентябре каждого учебного года. Далее отслеживаются способности учащихся в середине учебного года (январь). В конце каждого учебного года – промежуточная аттестация учащихся.

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука выживания» базового уровня используются:

- теоретическое усвоение содержания учебной программы;
- практическое усвоение содержания учебной программы;
- применение на практике;
- степень самостоятельности;

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных теоретических и практических навыков овладения программой.

При оценивании учебных достижений учащихся используются таблицы по основным разделам программы:

- практические работы;
- тесты;
- соревнования;
- походы.

В течение года проводится текущий контроль по пройденным разделам программы. В конце года подводится итог. В течение года у учащихся есть возможность исправить свои результаты по какому-либо разделу;

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебно-воспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

1. **Принцип связи обучения с жизнью** реализуется через использование на занятиях жизненного опыта учащихся, приобретенных знаний в практической деятельности, раскрытие практической значимости знаний.

2. **Принцип сотрудничества** предполагает субъект-субъектное взаимодействие педагога и детей, их равноправную, активную совместную деятельность в процессе образования, где они выступают субъектами совместной деятельности, самоопределяясь, реализуясь и, как следствие, развиваясь в познании и творчестве. Субъект-субъектное взаимодействие состоит в осознании субъектами целей, условий, содержания и способов деятельности, адекватное оценивание ее результатов. Отношения участников дополнительного образования строятся на основе диалога, создающего оптимальные предпосылки для эффективного общения равных, принимающих, уважающих друг друга людей, умеющих слушать и воспринимать чужую точку зрения и адекватно на нее реагировать. Такое взаимодействие делает максимально продуктивным образовательный процесс, поскольку стимулирует познавательную и творческую активность, убирая барьеры непонимания, страха, неверного восприятия информации всех его участников.

3. **Принцип занимательности** находит свое выражение, прежде всего в разнообразии и вариативности форм, методов и приемов работы. Дополнительное образование не терпит шаблонности, трафаретности, безликости, здесь противопоказаны тесные рамки со строгими регламентациями, ибо сухость, блеклость, отсутствие эмоциональной привлекательности способны обречь на неудачу любые формы и методы работы. Принцип занимательности проявляется и в выборе конкретных приемов, заданий, игр, позволяющих с большей эффективностью добиться поставленной цели: привлечь внимание учащихся к определенной проблеме, настроить их на углубленное ознакомление с ней, обогатить их новыми знаниями.

Методическое обеспечение

Для проведения учебных занятий используются различные группы методов и приемов обучения:

Методы	Приемы
1. Объяснительно-иллюстративные	- Беседа - Рассказ - Экскурсия

	- Обзор литературы
2. Репродуктивные	- Работа по образцу
3. Эвристический	- «Копилка идей» - Мозговой штурм - Творческие проекты
4. Проблемно-поисковые	- Наблюдение - Анализ-синтез - Обобщение-конкретизация
5. Самостоятельной работы	- контроль за выполнением задания и взаимоконтроль
6. Практические	- решение творческих заданий, разработка алгоритмов решений задач

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка, так же занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

Для достижения цели и задач программы используются **педагогические технологии** развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, обучения в сотрудничестве, коллективного взаимодействия. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень базовых образовательных компетенций.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для детей:

- 1) Ильин, А. Азбука выживания в природных условиях. /А.Ильин. - М. : Клевер Медиа Групп, 2018. – 10 с.

Для педагога:

- 1) Бочаров, Е.А. Ступени обучения выживанию: программно-методическое пособие. /Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. – М. : Владос, 2008. – 204 с.
- 2) Гин, А.А. Приёмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с.
- 3) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
- 4) Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. - Гриф УМО. - Москва : Academia, 2002. - 159 с. - (Высшее образование).
- 5) Молодан, И. Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина. / И. Молодан. - М. : Эксмо, 2016. – 592 с.
- 6) Никенс, Э.Т. Азбука выживания. /Э.Т. Никенс. - М. : АСТ, 2014. – 288 с.
- 7) Титкова, Т.В. Курс выживания для вожатого / Т.В. Титкова - М. : Научная книга, 2017. – 320 с. 3.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета - Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det

ГЛОССАРИЙ

Основные понятия и термины теории физической культуры

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

Агитационно-массовая работа(область физической культуры и спорта) — лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

Анализатор — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

Врачебный контроль(область физической культуры и спорта) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

Дефект развития — физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Координационные способности — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Коррекция — частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Моторика — двигательная система организма; отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека)— это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Объем нагрузки – это длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка —привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.

Ортопедия — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие —деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

Пульсометрия – это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Учебно-методическая работа(область физической культуры и спорта) - составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа(область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физическое воспитание — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая рекреация— вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка— вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения

Физическое развитие— процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники— степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления

ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predeterminedены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя

в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления.

Основные понятия в разделе «Туризм»

Азимут – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

Альпеншток – прочная круглая палка длиной 1,5 м, диаметром 3-4 см с острым металлическим наконечником.

Анорак – легкая, не продуваемая куртка с капюшоном.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

«Беседка» – комплект страховочной системы, состоящий из поясного ремня, образующего петли и бедренные кольца.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега. Подробнее

Блок – приспособление для облегчения усилия при подъеме и (или) транспортировке грузов по натянутой веревке, тросу, канату.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

"Восьмёрка" - спусковое устройство.

Выживание – способность человека жить в экстремальных условиях.

Глазомер – способность человека определять расстояние до цели без приборов.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

«Иглу» – снеговая хижина куполообразной формы.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено, используемое как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами снаряжения (страховочная обвязка, крюк) при страховке, навеске перил, а также в качестве блока или тормозного устройства.

Карта – чертеж поверхности Земли или звездного неба.

Курвиметр – прибор для определения расстояния на карте.

Лавины – снежный обвал, масса снега, низвергающаяся с гор с огромной разрушительной силой.

Легенда карты – свод используемых на карте условных обозначений с необходимыми пояснениями к ним.

Маркировка маршрутов – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине. Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

МЧС России – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Навык – практическое умение, выработанное в процессе обучения, тренировки.

Накомарник – чехол для защиты головы и шеи от укусов комаров и мошек.

Обвязка – элемент индивидуального страховочного снаряжения спасателя.

Обеззараживание – уменьшение до предельно допустимых норм загрязнения и заражения территорий, объектов, воды, продовольствия, кормов.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3х дней с ночевками или без них.

Прижим – нагон воды к отвесному (обычно скальному) берегу под действием центробежных сил.

Прúсик (узел Прúсика) — один из схватывающих узлов. Может завязываться репшнуром диаметром 6—7 мм вокруг 9—14 мм основной верёвки, обеспечивая тем самым страховку альпиниста. По мере подъёма или спуска передвигается рукой. В случае срыва узел затягивается на страховочной верёвке и предохраняет альпиниста от падения. Срабатывает при нагрузках в любом направлении. Кроме страховки прусик может быть применён и непосредственно при подъёме по верёвке (используется как жумар). Плохо работает на мокрой и обледенелой опоре.

ПСО – поисково-спасательный отряд

ПСР – поисково-спасательные работы

Разведка – обследование чего-нибудь со специальной целью.

Рельеф – строение земной поверхности.

Родник – водный источник, идущий из глубины земли.

Связка – несколько однородных предметов (людей), связанных вместе чаще всего веревкой.

Спасатель – гражданин, подготовленный на проведение аварийно-спасательных работ.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Страховка в альпинизме — совокупность снаряжения для альпинизма, горного туризма, скалолазания, ледолазания и действий спортсменов, направленных на предотвращение или минимизацию возможных опасностей от срывов или разрушения форм рельефа, по которым движется спортсмен.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Шалаш – укрытие из жердей, покрытых ветками, травой, соломой, тканью.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе «Азбука выживания» проводятся в закрепленном оборудованном кабинете или спортивном зале согласно утвержденному расписанию.

1 год обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа. Демонстрация.	3	Введение	Учебный кабинет	Входной контроль (анкетирование, опрос, наблюдение)
2.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы туристической подготовки: - туристские путешествия, история развития туризма.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
3.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Воспитательная роль туризма	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
4.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Личное и групповое туристическое снаряжение	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)

5.			Практическая работа	3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
6.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Подготовка к походу, путешествию	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
7.			Практическая работа	3	Питание в туристском походе	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
8.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Туристские должности в группе	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
9.			Практическая работа	3	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
10.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Техника безопасности при проведении походов, занятий	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение)

							практических заданий)
11.			Практическая работа	3	Подведение итогов похода	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
12.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Понятие о топографической и спортивной карте	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
13.			Практическая работа	3	Условные знаки	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
14.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
15.			Практическая работа	3	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)

16.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Измерение расстояний	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
17.			Практическая работа	3	Способы ориентирования	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
18.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
19.			Практическая работа	3	Краеведение- родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
20.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
21.			Практическая работа	3	Изучение района путешествия	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение

							практических заданий)
22.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
23.			Практическая работа	3	История русского рукопашного боя	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
24.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
25.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
26.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос,

					- захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		выполнение практических заданий)
27.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
28.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
29.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
30.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение

					них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		практических заданий)
31.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
32.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
33.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
34.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических

					- удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		заданий)
35.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
36.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
37.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
38.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)

					- броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		заданий)
39.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
40.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
41.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
42.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя	Спортивный	Текущий контроль

					- стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	зал	(наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
43.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
44.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
45.			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
46.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Личная гигиена туриста, профилактика различных	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос,

					заболеваний		выполнение практических заданий)
47.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Походная медицинская аптечка	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
48.			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
49.			Практическая работа	3	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
50.			Практическая работа	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
51.			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических

							заданий)
52.			Практическая работа	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
53.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
54.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
55.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
56.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
57.			Практическая работа	3	Специальная физическая	Спортивный зал	Текущий контроль

					подготовка		(наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
58.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
59.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
60.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
61.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
62.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических

							заданий)
63.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
64.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
65.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
66.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
67.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
68.			Практическая работа	3	Специальная физическая	Спортивный зал	Текущий контроль

					подготовка		(наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
69.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
70.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
71.			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
72.			Беседа Практическая работа	3	Промежуточная аттестация	Учебный кабинет Спортивная площадка, пригородный лес	Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию)
ИТОГО				216			

2 год обучения

№ п/п	Дата	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа. Демонстрация.	3	Введение	Учебный кабинет	Входной контроль (анкетирование, опрос, наблюдение)
2			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	История водных путешествий и походов.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение опрос, выполнение практических заданий)
3			Демонстрация Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
4			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Тактика водного туризма	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
5			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических)

					- броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника		заданий)
6			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Личное и бивачное снаряжение	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
7			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль Собеседование
8			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Безопасность водных походов	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
9			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
10			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Питание в водном походе	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
11			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических

							заданий)
12			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Организация водного похода	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
13			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
14			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Топографическая и спортивная карта.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
15			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
16			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Компас. Работа с компасом	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
17			Практическая работа	3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование

18			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Оказание помощи людям в условиях природной среды.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
19			Практическая работа	3	Основы рукопашного боя - стойки - захваты и освобождения от них - удары и защита от них - броски, болевые приемы - приемы против вооруженного противника	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
20			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Способы ориентирования.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
21			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
22			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
23			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических

							заданий)
24			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
25			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
26			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	История возникновения школ выживания	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
27			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
28			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Факторы риска, факторы выживания	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
29			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
30			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита	Спортивный зал	Текущий контроль

31			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита	Спортивный зал	(наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
32			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
33			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита	Спортивный зал	
34			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
35			Практическая работа	3	Страховка. Освобождение от захвата. Удары руками, ногами.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
36			Практическая работа	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
37			Практическая работа	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
38			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
39			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Измерение расстояний.	Спортивная площадка, пригородный	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение)

						лес	практических заданий)
40			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
41			Практическая работа	3	Чрезвычайные ситуации природного и технического характера.	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
42			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
43			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
44			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
45			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита	Спортивный	Текущий контроль

						зал	(наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
46			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Профилактика травматизма и заболеваний	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
47			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
48			Практическая работа	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
49			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Основное и аварийное снаряжение.	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
50			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
51			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Жизнь на природе.	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль Собеседование

52			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
53			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Средства оказания первой медицинской помощи.	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
54			Практическая работа	3	Тактика боя. Нападение, защита.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
55			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
56			Беседа Демонстрация Практическая работа	3	Первая медицинская помощь при травмах.	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
57			Практическая работа	3	Основы безопасности при спасательных работах.	Учебный кабинет	Текущий контроль Собеседование
58			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических)

							заданий)
59			Практическая работа	3	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
60			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
61			Практическая работа	3	Первая медицинская помощь при отравлениях	Учебный кабинет	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
62			Практическая работа	3	Характеристика препятствия в туристском походе	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
63			Практическая работа	3	Различные типы преодоления препятствий.	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
64			Практическая работа	3	Техника передвижения группы в экстремальных	Спортивная	Текущий контроль

					условиях. (в туристском походе).	площадка, пригородный лес	(наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
65			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
66			Практическая работа	3	Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов.	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
67			Практическая работа	3	Укрытия и их типы. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила ее установки	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
68			Практическая работа	3	Выбор места для бивака и обустройство места. Костер и кострище	Спортивная площадка, пригородный лес	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
69			Практическая работа	3	Правила "захоронения" бытовых отходов после нас - чище, чем до нас	Спортивная площадка, пригородный	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических

						лес	заданий)
70			Практическая работа	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
71			Практическая работа	3	Контрольно переводные испытания.	Спортивный зал	Текущий контроль (наблюдение, опрос, выполнение практических заданий)
72			Беседа Практическая работа	3	Промежуточная аттестация	Учебный кабинет Спортивная площадка, пригородный лес	Промежуточный контроль (опрос, тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию)
				216			

Приложение 2
Конспекты занятий

Наименование методической разработки	«Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов»
Автор	Варфоломеев А.В., педагог дополнительного образования
Целевая аудитория	Учащиеся 12-17 лет
Актуальность	Общеразвивающие специализированные упражнения в рукопашном бое, в целом, способствуя повышению работоспособности и развитию физических качеств занимающихся, имеют по своей структуре много общего с боевыми действиями бойца - в основном с ударами и отчасти защитами, включая в себя многие одинаковые с ними элементы. В связи с этим общеразвивающие специализированные упражнения способствуют формированию специальной координации движений учащегося и развитию у него групп мышц, непосредственно принимающих участие в ударах и защитах. Актуальность данного занятия заключается в том, что в нем учитывается то, что все специальные упражнения урока в большей или меньшей степени имитируют форму, темп, скорость и другие особенности боевых упражнений, надо, чтобы учащийся, выполняя общеразвивающие специализированные упражнения, четко представлял себе технику боевых ударов, защит и передвижений, понимая их биомеханические и технические основы, умел правильно закончить движения частей тела и согласовывать их между собой, правильно сочетал дыхание с движениями, в нужные моменты акцентировал их и т.д. Чтобы лучше овладеть упражнениями, учащийся

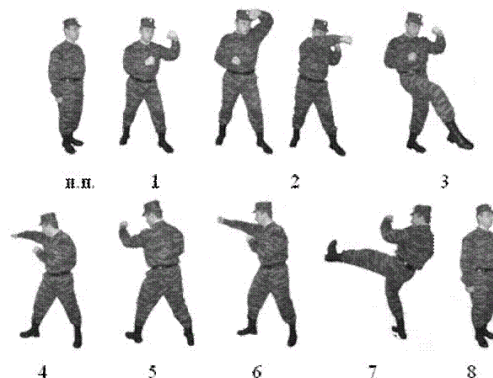
	должен научиться, когда следует расслаблять мышцы тела или мгновенно напрягать их, а также чередовать мышечные напряжения с расслаблением.
Цель занятия	Отбор и систематизация основных приёмов и действий учащихся на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам.
Задачи занятия	• Отобрать и систематизировать основные приёмы и действия учащихся на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам. • Добиваться четкого выполнения нормативных требований. • Воспитывать уважение к предмету, преподавателю, к военной форме. • Формировать уважение к Вооруженным Силам Российской Федерации.
Ожидаемые результаты	Освоение комплекса приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов
Оборудование	Спортивный зал, для учащихся спортивный стиль одежды
Дидактический материал	Учебный плакат «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов «
Продолжительность занятия, мин	90
Аннотация (краткое описание)	1. Вводная часть. 10 мин. Построение учащихся - доведение мер безопасности - сообщение темы, цели занятия и порядка его проведения. 2. Разминка 3. Основная часть (теоритическая) 30 мин. 4. Практические занятия. 5. Заключительная часть.- 5мин. - подведение итогов занятия.

	- постановка задач на самоподготовку
Ход занятия (поэтапное описание)	1. Вводная часть Построение учащихся - доведение мер безопасности - сообщение темы, цели занятия и порядка его проведения. 2. Разминка. В разминку включены следующие упражнения: • наклоны головой вперед назад; • наклоны головой к одному/другому плечу; • повороты головой влево/вправо; • вращение головой по/против часовой стрелки; • вращение кулаками по/против часовой стрелки; • вращение предплечьями по/против часовой стрелки; • вращение руками в плечах по/против часовой стрелки. • выгибание спины в верхней части/выпячивание груди в верхней части; • колебательные движения верхней части груди влево/вправо; • вращение верхней части груди по/против часовой стрелки; • наклоны корпуса влево/вправо; • наклоны корпуса вперед/назад; • вращение корпусом по/против часовой стрелки; • поступательные движения влево/вправо тазом; • поступательные движения вперед/назад тазом; • вращение тазом по/против часовой стрелки.

Каждое упражнение выполняется:

- из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки подняты и согнуты в локтях, кулаки на уровне глаз (имитация боевой стойки);
- после команды на счет от 8 до 12 раз.

3. Теоретическое часть занятия.



Комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов включает следующие приемы боя с автоматом:

«Укол штыком (тычок стволом) без выпада» – направить автомат штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготавиться к бою на месте или продолжить движение.

«Укол штыком (тычок стволом) с выпадом» – направить автомат штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ногой и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ногой изготавиться к бою на месте или продолжить движение.

«Удар прикладом сбоку» – движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься

	с места или с коротким шагом сзади стоящей ногой. «Удар прикладом снизу» – движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево, нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом. «Удар затыльником приклада» – с замахом стволом назад над плечом, магазином от себя вверх, с выпадом правой ногой вперед (назад), быстрым движением рук нанести удар затыльником приклада в цель. «Удар магазином» – нанести удар магазином вперед, с быстрым движением рук от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом. «Защита подставкой автомата» выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника. «Отбивы автоматом» – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз-направо); вслед за отбивом провести ответную атаку. «Освобождение от захвата противником автомата» – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться левым боком к противнику и с одновременным ударом левой ногой в колено вырвать оружие. Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов оценивается: 5 баллов – если комплекс выполнен
--	--

	согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами; 4 балла – если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки: чрезмерный замах при выполнении атакующих действий, чрезмерный замах и амплитуда при выполнении защитных действий, недостаточная скорость выполнения технических действий, неоправданные остановки при переходе от защитных действий к атакующим, допущены незначительные технические ошибки в приемах самостраховки; 3 балла – если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены значительные ошибки: пропуск одного действия (элемента), остановки при выполнении комплекса, потеря равновесия (без падения), значительные ошибки при выполнении приемов самостраховки; 2 балла – если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение. 4. Практическая часть. Практическая часть занятия сопровождается показом упражнений педагогом. Исходное положение — строевая стойка. Раз — С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою. Два — Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо. Три — Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
--	--

	Четыре — С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки. Пять — С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь. Шесть — С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху. Семь — Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою. Восемь — С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку. 5.Заключительная часть . Построение группы. Завершение занятия. Ответы на возникшие вопросы, Контрольный опрос, Поощрение лучших и оценка достижений за занятие
Достигнутые результаты	Комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами, что соответствует 5 баллам освоения данной техники.
Приложения при наличии	

Методическая разработка
Конспект занятия
«Ориентирование на местности без карты»

Цель: совершенствование знаний и практических навыков ориентирования на местности без карты.

Задачи:

Образовательные:

познакомить обучающихся со способами ориентирования в пространстве;

Развивающие:

развивать у обучающихся географическое мышление, воображение;
продолжить развитие способности применять имеющиеся знания в решении новых практических учебных задач.

Воспитательные:

формировать познавательный интерес к предмету география;
развивать умение работать в группе (команде).

Время: 45 минут

Место проведения занятия: класс

Руководства и учебно-материальная база: справочный материал, план проведения занятия.

План

- I. Водная часть
- II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
- Сущность и способы ориентирования
- 2. Ориентирование на местности без карты: определение сторон горизонта по небесным светилам и признакам местных предметов
 - 2.1 Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам
 - 2.2 Определение направлений на стороны горизонта по признакам местных предметов
- 3. Определение сторон горизонта, магнитных азимутов, горизонтальных углов и направления движения по компасу
 - 3.1 Определение направлений на стороны горизонта по компасу
 - 3.2 Определение магнитного азимута по компасу

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов занятия

Ход занятия.

1. Вводная часть (5 мин.) – Проверяю готовность ребят к занятию, добиваюсь тишины и внимания. Отмечаю отсутствующих, уточняю причину отсутствия на прошлом занятии. Записываю тему на доске. Перехожу к ведению занятий. Наглядные пособия приготовлены до занятия.

II. Основная часть (30 мин):

Сущность и способы ориентирования

При выполнении многих боевых задач действия командиров неизбежно связаны с ориентированием на местности. Умение ориентироваться необходимо, например, на марше, в бою, в разведке для выдерживания направления движения, целеуказания, нанесения на карту (схему местности) ориентиров, целей и других объектов, управления подразделением и огнем. Закрепленные опытом знания и навыки в ориентировании помогают более уверенно и успешно выполнять боевые задачи в различных условиях боевой обстановки и на незнакомой местности.

Ориентироваться на местности - это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути. При ориентировании в боевой обстановке определяют также местоположение подразделения относительно своих войск и войск противника, расположение ориентиров, направление и глубину действий.

Сущность ориентирования. Ориентирование на местности может быть общее и детальное.

Общее ориентирование заключается в приближенном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного пункта движения. Такое ориентирование чаще всего применяется на марше, когда экипаж машины не имеет карты, а использует лишь заранее составленную схему или список населенных пунктов и других ориентиров по маршруту. Для выдерживания направления движения в таком случае необходимо постоянно следить за временем движения, пройденным расстоянием, определяемым по спидометру машины, и контролировать по схеме (списку) прохождение населенных пунктов и других ориентиров.

Детальное ориентирование заключается в точном определении своего местоположения и направления движения. Оно применяется при ориентировании по карте, аэроснимкам, приборам наземной навигации, при движении по азимуту, нанесении на карту или схему разведанных объектов и целей, при определении достигнутых рубежей и в других случаях.

При ориентировании на местности широко используются простейшие **способы ориентирования**: по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов, а также, более сложный способ – ориентирование по карте.

2. Ориентирование на местности без карты: определение сторон горизонта по небесным светилам и признакам местных предметов

Для отыскания направления по сторонам света вначале определяют направление север-юг; после чего, став лицом к северу, определяющий будет иметь направо - восток, налево - запад. Стороны света обыкновенно находят

по компасу, а при отсутствии его - по Солнцу, Луне, звездам и по некоторым признакам местных предметов.

2.1 Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам

При отсутствии компаса или в районах магнитных аномалий, где компас может дать ошибочные показания (отсчеты), стороны горизонта можно определить по небесным светилам: днем - по Солнцу, а ночью - по Полярной звезде или Луне.

По Солнцу

В северном полушарии места восхода и захода Солнца по временам года следующее:

- зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе;
- летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе;
- весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе.

Солнце примерно находится в 7.00 на востоке, в 13.00 - на юге, в 19.00 - на западе. Положение Солнца в эти часы и укажет соответственно направления на восток, юг и запад.

Самая короткая тень от местных предметов бывает в 13 часов, и направление тени от вертикально расположенных местных предметов в это время будет указывать на север.

Для более точного определения сторон горизонта по Солнцу используются наручные часы.



Рис. 1. Определение сторон горизонта по Солнцу и часам. а – до 13 часов; б – после 13 часов.



Рис. 2. Определение сторон горизонта по Полярной звезде

По Луне

Для приблизительного ориентирования (см. таблица 1) нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 19 асов находится на юге, в 1 час ночи - на западе, в последнюю четверть в 1 час ночи - на востоке, в 7 часов утра - на юге.

При полнолунии ночью стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце (рис. 3).

По Солнцу и часам

В горизонтальном положении часы устанавливаются так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 на циферблате часов делится пополам прямой линией, которая указывает направление на юг. До полудня надо делить пополам ту дугу (угол), которую стрелка должна пройти до 13.00 (рис. 1, а), а после полудня - ту дугу, которую она прошла после 13.00 (рис. 1, б).

По Полярной звезде

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд. Затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится в хвосте другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север (рис. 2).



Рис. 3. Определение сторон горизонта по луне и часам.

Таблица 1

Стороны света	Первая четверть (видна, правая половина диска Луны)	Полнолуние (виден весь диск Луны)	Последняя четверть (видна левая половина диска Луны)
---------------	---	-----------------------------------	--

			половина диска Луны)
На востоке	-	19 часов	01 час (ночи)
На юге	19 часов	01 час (ночи)	07 часов (утра)
На западе	01 час (ночи)	07 часов (утра)	

2.2 Определение направлений на стороны горизонта по признакам местных предметов

Если нет компаса и не видно небесных светил, то стороны горизонта могут быть определены по некоторым признакам местных предметов.

По таянию снега

Известно, что южная сторона предметов нагревается больше чем северная, соответственно и таяние снега с этой стороны происходит быстрее. Это хорошо видно ранней весной и во время оттепелей зимой на склонах оврагов, лунках у деревьев, снегу, прилипшему к камням.

По тени

В полдень направление тени (она будет самая короткая) указывает на север. Не дожидаясь самой короткой тени можно ориентироваться следующим способом. Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведите линию от первой позиции тени до второй и продлите на шаг дальше второй отметки. Станьте носком левой ноги напротив первой отметки, а правой - в конце линии, которую вы начертили. Сейчас вы стоите лицом на север.

По местным предметам

Известно, что смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища с южной стороны дерева или куста и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный (рис. 4).



Рис. 4. Определение сторон горизонта

по признакам местных предметов. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками.

В больших массивах культурного леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго по линиям

север-юг и восток-запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечениях просек.

На каждом таком столбе в верхней его части и на каждой из четырех граней проставляются цифры - нумерация противолежащих кварталов леса; ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами показывает направление на север (нумерация кварталов лесных массивов в СНГ идет с запада на восток и далее на юг).

По постройкам

К постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви, мечети, синагоги.

Алтари и часовни христианских и лютеранских церквей обращены на восток, колокольни на запад.

Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу.

Алтари католических костелов располагаются на западной стороне.

Двери еврейских синагог и мусульманских мечетей обращены примерно на север, их противоположные стороны направлены: мечетей - на Мекку в Аравии, лежащую на меридиане Воронежа, а синагог - на Иерусалим в Палестине, лежащий на меридиане Днепропетровска.

Кумирни, пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.

Выход из юрт обычно делают на юг.

В домах сельской местности больше окон в жилых помещениях прорубается с южной стороны, а краска на стенах строений с южной стороны выцветает больше и имеет жухлый цвет.

3. Определение сторон горизонта, магнитных азимутов, горизонтальных углов и направления движения по компасу

3.1 Определение направлений на стороны горизонта по компасу

При помощи компаса наиболее удобно и быстро можно определить север, юг, запад и восток (рис. 5). Для этого нужно компасу придать горизонтальное положение, освободить от зажима стрелку, дать ей успокоиться. Тогда стреловидный конец стрелки будет направлен на север.



Рис.

5

Определение сторон горизонта по компасу.

Для определения точности отклонения направления движения от направления на север или для определения положений точек местности по отношению к направлению на север и отсчета их, на компасе нанесены деления, из которых нижние обозначены в градусных мерах (цена деления равно 3°), а верхние деления угломера в десятках «тысячных». Градусы отсчитываются по ходу часовой стрелки от 0 до 360° , а деления угломера - против хода часовой стрелки от 0 до 600° . Нулевое деление находится у буквы «С» (север), там же нанесен светящийся в темноте треугольник, заменяющий в некоторых компасах букву «С».

Под буквами «В» (восток), «Ю» (юг), «З» (запад) нанесены светящиеся точки. На подвижной крышке компаса имеется визирное приспособление (прицел и мушка), против которых укреплены светящиеся указатели, служащие для обозначения направления движения ночью. В армии наиболее распространены компас системы Андрианова и артиллерийский компас.

При работе с компасом следует всегда помнить, что сильные электромагнитные поля или близко расположенные металлические предметы отклоняют стрелку от правильного ее положения. Поэтому при определении направлений по компасу необходимо отходить на 40- 50 м от линий электропередач, железнодорожного полотна, боевых машин и других крупных металлических предметов.

Определение направлений на стороны горизонта по компасу выполняется следующим образом. Мушку визирного устройства ставят на нулевое деление шкалы, а компас - в горизонтальное положение. Затем отпускают тормоз магнитной стрелки и поворачивают компас так, чтобы северный ее конец совпал с нулевым отсчетом. После этого, не меняя положения компаса, визированием через целик и мушку замечают удаленный ориентир, который и используется для указания направления на север.

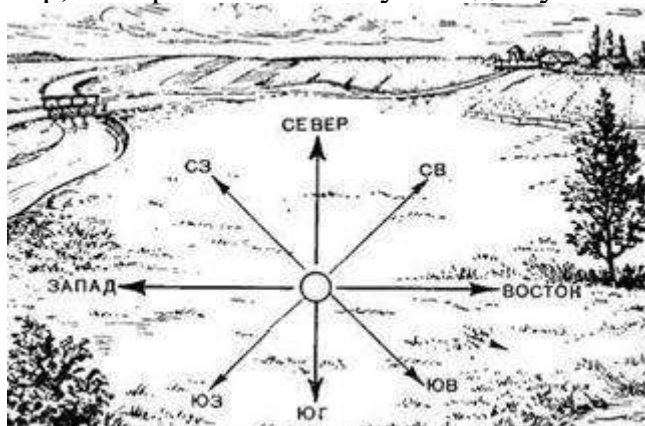


Рис. 6. Взаимное положение сторон горизонта>Направления на стороны горизонта взаимосвязаны между собой (рис. 6), и, если известно хотя бы одно из них, можно определить остальные.

В противоположном направлении по отношению к северу будет юг, справа-восток, а слева - запад.

3.2 Определение магнитного азимута по компасу

Магнитный азимут направления определяется с помощью компаса (рис. 7). При этом отпускают тормоз магнитной стрелки и поворачивают компас в горизонтальной плоскости до тех пор, пока северный конец стрелки не установится против нулевого деления шкалы.

Затем, не меняя положения компаса, устанавливают визирное приспособление так, чтобы линия визирования через целик и мушку совпала с направлением на предмет. Отсчет шкалы против мушки соответствует величине определяемого магнитного азимута направления на местный предмет.

Азимут направления с точки стояния на местный предмет называется **прямым магнитным азимутом**. В некоторых случаях, например для отыскания обратного пути, используют **обратный магнитный азимут**, который отличается от прямого на 180° . Чтобы определить обратный азимут, нужно к прямому азимуту прибавить 180° , если он меньше 180° , или вычесть 180° , если он больше 180° .

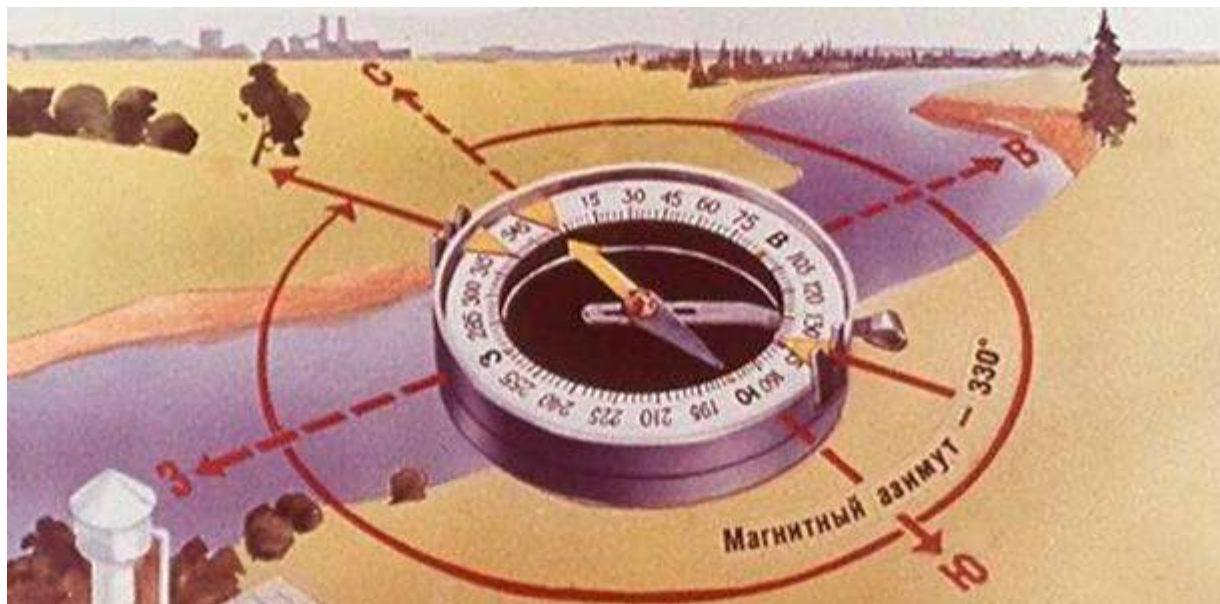


Рис. 7. Определение магнитного азимута направления на отдельно стоящее дерево

3.3 Определение горизонтальных углов по компасу

Вначале мушку визирного устройства компаса устанавливают на нулевой отсчет шкалы. Затем поворотом компаса в горизонтальной плоскости совмещают через целик и мушку линию визирования с направлением на левый предмет (ориентир).

После этого, не меняя положения компаса, визирное устройство переводят в направление на правый предмет и снимают по шкале отсчет, который будет соответствовать величине измеряемого угла **в градусах**.

При измерении угла **в тысячных** линию визирования совмещают сначала с направлением на правый предмет (ориентир), так как счет тысячных возрастает против хода часовой стрелки.

Определение расстояний глазомерным способом

Глазомерный - это самый простой и быстрый способ. Главное в нем - тренированность зрительной памяти и умение мысленно откладывать на местности хорошо представляемую постоянную меру (50, 100, 200, 500 метров). Закрепив в памяти эти эталоны, нетрудно сравнивать с ними и оценивать расстояния на местности.

При измерении расстояния путем последовательного мысленного откладывания хорошо изученной постоянной меры надо помнить, что местность и местные предметы кажутся уменьшенными в соответствии с их удалением, то есть при удалении в два раза и предмет будет казаться в два раза меньше. Поэтому при измерении расстояний мысленно откладываемые отрезки (меры местности) будут уменьшаться соответственно удалению.

При этом необходимо учитывать следующее:

- чем ближе расстояние, тем яснее и резче нам кажется видимый предмет;
- чем ближе предмет, тем он кажется больше;
- более крупные предметы кажутся ближе мелких предметов, находящихся на том же расстоянии;
- предмет более яркой окраски кажется ближе, чем предмет темного цвета;
- ярко освещенные предметы кажутся ближе слабо освещенных, находящихся на том же расстоянии;
- во время тумана, дождя, в сумерки, пасмурные дни, при насыщенности воздуха пылью наблюдаемые предметы кажутся дальше, чем в ясные и солнечные дни;
- чем резче разница в окраске предмета и фона, на котором он виден, тем более уменьшенными кажутся расстояния; так, например, зимой снежное поле как бы приближает находящиеся на нем более темные предметы;
- предметы на ровной местности кажутся ближе, чем на холмистой, особенно сокращенными кажутся расстояния, определяемые через обширные водные пространства;
- складки местности (долины рек, впадины, овраги), невидимые или не полностью видимые наблюдателем, скрадывают расстояние;
- при наблюдении лежа предметы кажутся ближе, чем при наблюдении стоя;
- при наблюдении снизу вверх - от подошвы горы к вершине, предметы кажутся ближе, а при наблюдении сверху вниз - дальше;
- когда солнце находится позади военнослужащего, расстояние скрадывается; светит в глаза - кажется большим, чем в действительности;
- чем меньше предметов на рассматриваемом участке (при наблюдении через водное пространство, ровный луг, степь, пашню), тем расстояния кажутся меньше.

Точность глазомера зависит от натренированности военнослужащего. Для расстояния 1000 м обычная ошибка колеблется в пределах 10-20%.

Определение расстояний по видимости (различимости) объектов

Невооруженным глазом можно приблизительно определить расстояние до целей (предметов) по степени их видимости. Военнослужащий с нормальной остротой зрения может увидеть и различить некоторые предметы со следующих предельных расстояний, указанных в таблице 4.

Надо иметь в виду, что в таблице указаны предельные расстояния, с которых начинают быть видны те или иные предметы. Например, если военнослужащий увидел трубу на крыше дома, то это означает, что до дома не более 3 км, а не ровно 3 км. Пользоваться данной таблицей как справочной не рекомендуется. Каждый военнослужащий должен индивидуально для себя уточнить эти данные.

Таблица 4

Объекты и признаки	Расстояния, с которых они становятся видимы (различимы)
Отдельный небольшой дом, изба	5 км
Труба на крыше	3 км
Самолет на земле танк на месте	1 2 км
Стволы деревьев, километровые столбы и столбы линии связи	1,0 км
Движение ног и рук бегущего или идущего человека	700 м
Станковый пулемет, миномет, противотанковая пушка, колья проволочных заграждений	500 м
Ручной пулемет, винтовка, цвет и части одежды на человеке, овал его лица	250 - 300 м
Черепица на крышах, листья деревьев, проволока на кольях	200 м
Пуговицы и пряжки, подробности вооружения солдата	100 м
Черты лица человека, кисти рук, детали стрелкового оружия	100 м

Ориентирование по звукам.

Ночью и в туман, когда наблюдение ограничено или вообще невозможно (а на сильно пересеченной местности и в лесу, как ночью, так и днем) на помощь зрению приходит слух.

Военнослужащие обязательно должны учиться определять характер звуков (то есть что они означают), расстояние до источников звуков и направление, откуда они исходят. Если слышны различные звуки, военнослужащий должен уметь отличать их один от другого. Развитие такой способности достигается длительной тренировкой (таким же образом профессиональный музыкант различает голоса инструментов в оркестре).

Почти все звуки, означающие опасность, производятся человеком. Поэтому если военнослужащий слышит даже самый слабый подозрительный шум, он должен замереть на месте и слушать. Если противник начнет двигаться первым, выдав тем самым свое месторасположение, то он первым и будет обнаружен.

В тихую летнюю ночь даже обычный человеческий голос на открытом пространстве слышно далеко, иногда на полкилометра. В морозную осеннюю или зимнюю ночь всевозможные звуки и шумы слышны очень далеко. Это касается и речи, и шагов, и звяканья посуды либо оружия. В туманную погоду звуки тоже слышны далеко, но их направление определить трудно. По поверхности спокойной воды и в лесу, когда нет ветра, звуки разносятся на очень большое расстояние. А вот дождь сильно глушит звуки. Ветер, дующий в сторону военнослужащего, приближает звуки, а от него - удаляет. Он также относит звук в сторону, создавая искаженное представление о местонахождении его источника. Горы, леса, здания, овраги, ущелья и глубокие лощины изменяют направление звука, создавая эхо. Порождают эхо и водные пространства, способствуя его распространению на большие дальности.

Звук меняется, когда источник его передвигается по мягкой, мокрой или жесткой почве, по улице, по проселочной или полевой дороге, по мостовой или покрытой листьями почве. Необходимо учитывать, что сухая земля лучше передает звуки, чем воздух. Ночью звуки особенно хорошо передаются через землю. Потому часто прислушиваются, приложив ухо к земле или к стволам деревьев. Средняя дальность слышимости различных звуков днем на ровной местности, км (летом), приведена в таблице 5.

Таблица 5

Характер звука	Дальность слышимости, м
Треск сломанной ветки	До 80
Шаги идущего по дороге человека	40-100
Удар весел по воде	До 1000
Удар топора, звон поперечной пилы	300-400
Отрывка окопов лопатами в	500-1000

твердом грунте	
Негромкий разговор	200-300
Громкий крик	1000-1500
Стук металлических частей снаряжения	До 300
Заряжание стрелкового оружия	До 500
Двигатель танка, работающий на месте	До 1000
Движение войск в пешем порядке:	
- по грунтовой дороге	До 300
- по шоссе	До 600
Движение автомобиля:	
- по грунтовой дороге	До 500
- по шоссе	До 1000
Движение танка:	
- по грунтовой дороге	До 1200
- по шоссе	3000-4000
Выстрел:	
- из винтовки	2000-3000
- из орудия	5000 и более
Орудийная стрельба	До 15000

Для прослушивания звуков лежа необходимо лечь на живот и слушает лежа, стараясь определить направление звуков. Это легче сделать, повернув одно ухо в ту сторону, откуда доносится подозрительный шум. Для улучшения слышимости рекомендуется при этом приложить к ушной раковине согнутые ладони, котелок, отрезок трубы.

Для лучшего прослушивания звуков можно приложить ухо к положенной на землю сухой доске, которая выполняет роль собирателя звука, или к сухому бревну, вкопанному в землю.

Определение расстояний по спидометру. Расстояние, пройденное машиной, определяется как разность показаний спидометра в начале и конце пути. При движении по дорогам с твердым покрытием оно будет на 3-5%, а по вязкому грунту на 8-12% больше действительного расстояния. Такие погрешности в определении расстояний по спидометру возникают от

пробуксовки колес (проскальзывания гусениц), износа протекторов покрышек и изменения давления в шинах. Если необходимо определить пройденное машиной расстояние возможно точнее, надо в показания спидометра внести поправку. Такая необходимость возникает, например, при движении по азимуту или при ориентировании с использованием навигационных приборов.

Величина поправки определяется перед маршем. Для этого выбирается участок дороги, который по характеру рельефа и почвенного покрова подобен предстоящему маршруту. Этот участок проезжают с маршевой скоростью в прямом и обратном направлениях, снимая показания спидометра в начале и конце участка. По полученным данным определяют среднее значение протяженности контрольного участка и вычитают из него величину этого же участка, определенную по карте или на местности лентой (рулеткой). Разделив полученный результат на длину участка, измеренного по карте (на местности), и умножив на 100, получают коэффициент поправки.

Например, если среднее значение контрольного участка равно 4,2 км, а измеренное по карте 3,8 км, то коэффициент поправки

$$K = \frac{4,2 - 3,8}{3,8} 100 = 10\%$$

равен:

Таким образом, если длина маршрута, измеренного по карте, составляет 50 км, то на спидометре будет отсчет 55 км, т. е. на 10% больше. Разница в 5 км и есть величина поправки. В некоторых случаях она может быть отрицательной.

Измерение расстояний шагами. Этот способ применяется обычно при движении по азимуту, составлении схем местности, нанесении на карту (схему) отдельных объектов и ориентиров и в других случаях. Счет шагов ведется, как правило, парами. При измерении расстояний большой протяженности шаги более удобно считать тройками попеременно под левую и правую ногу. После каждой сотни пар или троек шагов делается отметка каким-нибудь способом и отсчет начинается снова.

При переводе измеренного расстояния шагами в метры число пар или троек шагов умножают на длину одной пары или тройки шагов.

Например, между точками поворота на маршруте пройдено 254 пары шагов. Длина одной пары шагов равна 1,6 м. Тогда: $L = 254 \times 1,6 = 406,4 \text{ м}$

Обычно шаг человека среднего роста равен 0,7-0,8 м. Длину своего шага достаточно точно можно определить по формуле:

$$L = \frac{P}{4} + 0,37$$

, где L-длина одного шага в метрах; P - рост человека в метрах.

Например, если рост человека 1,72 м, то длина его шага будет равна:

$$L = \frac{1,72}{4} + 0,37 = 0,8 \text{ м.}$$

Более точно длина шага определяется промером какого-нибудь ровного линейного участка местности, например дороги, протяженностью 200-300 м, который заранее измеряется мерной лентой (рулеткой, дальномером и т. п.).

При приближенном измерении расстояний длину пары шагов принимают равной 1,5 м.

Средняя ошибка измерения расстояний шагами в зависимости от условий движения составляет около 2-5% пройденного расстояния.

Определение расстояний по времени и скорости движения. Этот способ применяется для приближенного определения величины пройденного расстояния, для чего среднюю скорость умножают на время движения. Средняя скорость пешехода около 5, а при движении на лыжах 8-10 км/ч.

Например, если разведывательный дозор двигался на лыжах 3 ч, то он прошел около 30 км.

Определение расстояний по соотношению скоростей звука и света. Звук распространяется в воздухе со скоростью 330 м/с, т. е. округленно 1 км за 3 с, а свет - практически мгновенно (300000 км/ч). Таким образом, расстояние в километрах до места вспышки выстрела (взрыва) равно числу секунд, прошедших от момента вспышки до момента, когда был услышан звук выстрела (взрыва), деленному на 3.

Например, наблюдатель услышал звук взрыва через 11с после вспышки. Расстояние до места вспышки будет равно:

$$L = \frac{11}{3} = 3,7 \text{ км.}$$

Определение расстояний геометрическими построениями на местности. Этот способ может применяться при определении ширины труднопроходимых или непроходимых участков местности и препятствий (рек, озер, затопленных зон и т. п.). На рис.10 показано определение ширины реки построением на местности равнобедренного треугольника.

Так как в таком треугольнике катеты равны, то ширина реки АВ равна длине катета АС.

Точка А выбирается на местности так, чтобы с нее был виден местный предмет (точка В) на противоположном берегу, а также вдоль берега реки можно было измерить расстояние, равное ее ширине.

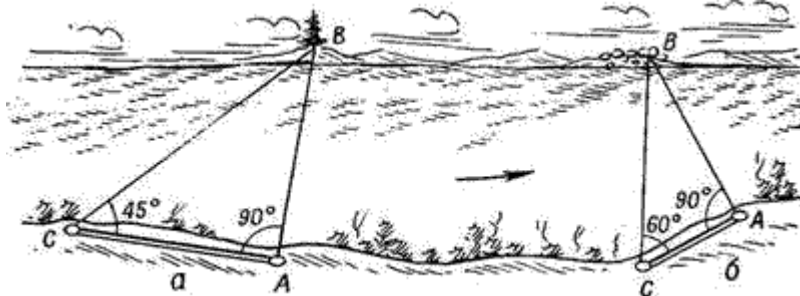


Рис.10. Определение расстояний геометрическими построениями на местности. Положение точки С находят методом приближения, измеряя угол АСВ компасом до тех пор, пока его значение не станет равным 45°.

Другой вариант этого способа показан на рис. 10, б.

Точка С выбирается так, чтобы угол АСВ был равен 60° .

Известно, что тангенс угла 60° равен $1/2$, следовательно, ширина реки равна удвоенному значению расстояния АС. Как в первом, так и во втором случае угол при точке А должен быть равен 90° .

Ориентирование по свету весьма удобно для выдерживания направления или для определения положения объекта на местности. Двигаться ночью на источник света наиболее надежно. Расстояния, на которых обнаруживаются источники света невооруженным глазом ночью, приведены в таблице 6.

Таблица 6

Источник света	Дальность обнаружения, км
Огонь папиросы	0,5-0,8
Горящая спичка	До 1,5
Свет карманного фонаря	1,5-2
Вспышки выстрелов из стрелкового оружия из отдельных орудий	1,5-2 до 4-5
Свет фар автомобиля и танка	до 4-8
Костер	до 6-8
Мигающий огонь	1,5

III. Заключительная часть (5 мин.)

Подведение итогов занятия, опрос по важности данной темы в программе обучения, рефлексия

Методическая разработка
Конспект занятия
"Здоровое правильное питание"

Аннотация

Данное методическая разработка ориентирована на детей младшего и среднего школьного возраста . Это одно из цикла запланированных занятий с использованием здоровые берегающих технологий.

Данную методическую разработку могут использовать как педагоги дополнительного образования в любом направлении работы, так и учителя-предметники, так как данная тема актуальна в современном образовании учащихся.

Пояснительная записка

Что такое «Здоровое питание»?

«Человек есть то, что он ест» Г. Гейне.

Здоровое питание основывается на соблюдении режима, соблюдении калорийности рациона, соотношении белков, жиров, углеводов, покрытии потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты).

Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в дошкольном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную тему, приходим к выводу, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питания, ну и, конечно же, следовать ему.

Цель: формирование правильного представления о здоровом питании и значение рационального питания для обеспечения активной жизнедеятельности человека.

Задачи:

- сформировать правильное представление о здоровом питании как ценностного отношения к здоровью;
- сформировать умения анализировать, обобщать и применять на практике информацию о правильном питании;
- познакомить учащихся с питательными веществами и рациональным питанием;
- развить познавательный интерес учащихся.

Планируемые результаты:

- знают, как правильно питаться;

- знают, какие пищевые вещества необходимы человеку;
- правильно составляют режим питания.

Обучающиеся в конце урока

знают:

- происхождение продуктов,
- питательные вещества,
- для чего необходимы белки, жиры, витамины,
- полезные для здоровья продукты,
- режим питания

умеют:

- отличать основные продукты с содержанием питательных веществ,
- правильно употреблять пищу и составлять режим питания,
- анализировать и делать выводы

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационная часть.

Организация кабинета. Организация рабочих мест. Приветствие учащихся.

2. Постановка цели и задач занятия.

Педагог сообщает тему занятия и задачи. Информировать, в какой форме будет проходить данное занятие.

3. Вводная беседа.

Педагог показывает слайды с фотографиями, на которых изображены дети, питающиеся в школьной столовой, дома.

Педагог предлагает учащимся ответить на вопросы.

– Для чего человек ест?
– Что будет, если человек не будет есть?

Педагог загадывает загадки:

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (*каша*)

Подготовим место,
Раскатаем тесто.
Вот повидло, вот творог.
Мы хотим испечь... (*пирог*)

Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий... (*мед*)

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (*сыр*)

Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто... (*молоко*)

- Итак, тема сегодняшнего занятия «Здоровое правильное питание».

2. Объяснение нового материала.

- Человек расходует энергию на различные виды деятельности и даже в состоянии покоя расходует энергию на то, чтобы его органы могли правильно работать. При умственной и физической работе человек тратит больше энергии. Дети, как правило, много двигаются, следовательно, им нужно много получать дополнительной энергии. Эту энергию человеческий организм получает из еды, питья, воздуха и солнца. Человек ест для того, чтобы жить и развиваться.

Педагог предлагает дать определение «пище», как основному источнику энергии.

- **Разнообразие еды – залог здоровья человека.** Большинство тех продуктов, которые мы употребляем в пищу, несут в себе различные полезные вещества. Хорошее самочувствие, состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа всех органов человеческого организма – всё это зависит от рационального питания. Это означает, что в течение суток человек должен получать все необходимые для деятельности вещества. От наличия разнообразия зависит самочувствие человека.

Если нет разнообразия в пище, то человек начинает «разрушаться». Народная пословица говорит: «Человек есть то, что он ест».

На экране высвечивается схема. Учащимся предлагается разобраться в данной схеме, используя раздаточный материал. В раздаточном материале информация о белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах, воде и перечень продуктов с содержанием питательных веществ.

- Питание человека должно быть сбалансированным. Что это значит?

Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и витамины, микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Белков и жиров мы должны потреблять примерно в равных количествах, а углеводов – в 4 раза больше. Если это соотношение не выдерживается, гармоничность развития организма нарушается, какие-то его ткани и органы не получают энергии. Организм заболевает.

Одно из главных правил – соблюдать режим питания.

Что это значит?

Режим питания –это время, и количество приемов пищи в течение суток, интервалы между ее приемами, количественное распределение пищевого рациона по энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по отдельным приемам пищи.

Взрослым здоровым людям рекомендуется 3-х или 4-х разовое питание. Промежутки между приемами пищи 4-5 часов. При некоторых заболеваниях показано 5-6-и разовое питание.

При 3-х разовом приеме пищи калорийность суточного рациона распределяется следующим образом: на завтрак 30%, на обед 40-50%, на ужин 20-25%; при 4-разовом питании; на первый завтрак 25-30%, на второй 10-15%, на обед 40-45%, на ужин 20%. Наиболее физиологичным является 4-разовое питание.

3. Практическая работа.

Педагог дает задание учащимся, заполнить таблицу, распределив предложенные продукты на две колонки: «Полезные» и «Вредные» и «Самые вредные».

После самостоятельной работы идёт обсуждение выполненной работы.

4. Закрепление пройденного материала.

- *На какие группы делятся продукты по своему происхождению?*
- *Какие продукты относятся к полезным продуктам?*
- *Перечислите продукты, которые не являются полезными для здоровья.*

- *Какие питательные вещества вы знаете?*
- *Что входит в понятие «культура питания»?*
- *Что входит в понятие «режим питания» и для чего он необходим?*

Учащиеся анализируют и делают вывод.

5. Подведение итогов работы

Ответы на вопросы педагога:

- *Что нового вы узнали сегодня на уроке?*
- *Для чего нужно знать о здоровом питании?*
- *Как могут пригодиться полученные знания?*
 - *Готовы посоветовать родным и близким перейти на здоровое правильное питание?*

Методическая разработка
воспитательного мероприятия

«Место силы»

экскурсия-игра в историко-краеведческом музее Уваровского района

Аннотация

Детство- каждодневное открытие мира. Нужно, чтобы это открытие стало прежде всего, познанием человека и Отечества.

В.А. Сухомлинский

Родной край – Тамбовская область, Уваровский район и город Уварово – благодатный регион для воспитания в учащихся человеческих качеств посредством культуры и народных традиций. Главное в воспитании - не допустить безразличия среди наших детей. Поэтому нравственно-патриотическому воспитанию уделяется большое внимание во всех видах учебно-воспитательной деятельности.

Данная методическая разработка составлена в соответствии с дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Азбука выживания», в которую входит образовательный раздел «Краеведение». Учитывает уровень подготовки и развития учащихся. Данное мероприятия способствует развитию познавательной активности учащихся, т.к. педагог заблаговременно предлагает учащимся найти и ознакомиться с историческими материалами о людях, проживающих и создающих свои творения на территории с. Старая Ольшанка в усадьбе Воейковых.

Пояснительная записка

Новизна

Экскурсия-игра «Место силы» разработана на использовании краеведческого материала историко-краеведческого музея Уваровского района в с. Старая Ольшанка (с. Красное Знамя Уваровский район) и используется экскурсионный материал данного музея, с привлечением работников музея к экскурсии, а также широкое внимание к культурному наследию Уваровского района Тамбовской области, малой Родины учащихся.

Актуальность разработки

Игра составлена и организована на основе системно-деятельностного подхода в соответствии с требованиями ФГОС. Игра состоит из трех частей: первая часть – экскурсия по музею, вторая - работа с материалами музея (экспонатами) в форме игры «Узнай», третья часть – творческая мастерская (создание продукта самостоятельной творческой деятельности на основе полученных впечатлений). Наряду с рассказом об экспонатах музея, в них присутствуют материалы, создающие определенный исторический контекст и воспитывающие музейную культуру. Разработка из серии «Краеведение для самых маленьких» или «Приобщаем к традиционной культуре с детства». Методическая разработка создана разработчиком в 2023 году, апробирована в 2023 году, ежегодно может использоваться в рамках проведения недели

краеведения. Игра проводится с привлечением родителей, бабушек и дедушек учащихся.

Цель игры:

Обучение детей младшего и среднего школьного возраста умению воспринимать предметный мир культуры, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру, способности бережно относиться к культурному наследию, воспитание эстетических и нравственных идеалов, патриотизма и музейной культуры, сотрудничество с семьями детей.

Задачи игры:

- повышение мотивации к познавательной деятельности;
- активизация интереса учащихся к отечественной и местной истории, истории семьи;
- формирования навыка поиска необходимого ответа при смысловом восприятии полученной информации об экспонате музея;
- развитие интеллектуальных способностей и стимулирование творческой инициативы: знакомство с историко-культурной средой музея;
- формирование у молодого поколения представления об историческом времени и пространстве;
- формирование уважительного отношения к памятникам прошлого, музейным ценностям;
- развитие творческих и коммуникативных способностей детей, проведение полезного досуга детей с родными.

Место проведения игры: историко-краеведческий музей Уваровского района в селе Красное Знамя (Старая Ольшанка).

Форма занятия: музейно-педагогическое занятие в форме экскурсии-игры.

Участники: обучающиеся 3-7 классов, родители, бабушки и дедушки детей.

Педагогические приемы и методы:

- интерактивные методы: интерактивная технология направлена на включение ученика в музейную реальность. Главный принцип этой технологии в том, что человек усваивает только то, что делает сам. Во многих музеях трогать ничего нельзя, а в этом музее можно самому менять, переставлять экспонаты, брать их в руки и рассматривать, то есть быть соавтором экспозиции. Учащимся предоставлена возможность "погрузиться" в прошлое, в историю. Дети при этом не просто посетители, они вовлекаются в соответствующий вид деятельности. Они могут попробовать перенести чугуны на ухватах, «погладить» белье рубелем и каталкой, полистать старые учебники, и т.д.

- проектно-исследовательская: проектно-исследовательская технология является ведущей и результативной в работе музея. Она заставляет ребят мыслить, учит анализировать, работать с дополнительным материалом, учит работать в команде, что непосредственно готовит детей к взрослой жизни и

способствует развитию метапредметных компетенций учащихся. Учащиеся сами планируют свой путь поиска, учатся работать с различными источниками, исследуют проблему, создают непосредственно творческий проект, используя полученные данные, приводят необходимые аргументы в доказательство своей точки зрения;

- игровая технология: соревновательный момент и погружение в историю организовано в форме игры;
- информационные технологии;
- технология критического мышления;
- эвристический метод работы;
- диалоговая технология;
- технология сотрудничества и коллективно-творческого дела.

Формы и способы организации деятельности на занятии: групповая работа в команде, работа в паре с родителями.

План мероприятия

1. Организационный момент
2. Введение в мероприятие. Правила поведения в музее.
3. Основная часть.
 - 3.1.Экскурсия по музею и храму.
 - 3.2.Экскурсия-викторина.
 - 3.3.Творческая мастерская.
4. Подведение итогов.
5. Рефлексия.

Ход мероприятия

1. Организационный момент

Учащимся и их родителям (бабушкам. Дедушкам) предлагается раздеться, переобуться, пройти в зал музея.

2. Введение в мероприятие. Правила поведения в музее

Звучит песня Непоседы «Мы дети твои, Россия» (<https://rur.hitmotop.com/song/48229712>)

- Приветствие гостей музея. Любой музей – это культурное учреждение, в котором действуют собственные правила этикета. Как правильно вести себя во время экскурсии, для того чтобы не показаться человеком невоспитанным и невежественным? Предлагаем вашему вниманию универсальные правила поведения в музее, соблюдать которые уместно в любом храме искусства, которые изложил С.Михалков:

Приди в музей и насладись,
В нем столько важных есть вещей!
Душой к искусству прикоснись,
Зови в музей родных, друзей!
Открой же сердце красоте,

Прекрасен каждый экспонат!
Поймут искусство только те,
Кто красоту увидеть рад!

Пройдет и сто, и двести лет,
И триста лет пройдет,
Но каждый снимок и портрет,
Любую вещь, любой предмет,
Здесь сохранит народ.

- Какие правила поведения в музее можете добавить вы?

Повторение правил поведения в музее в диалоге с учащимися: (перед походом в музей необходимо выключить звук телефона, вести себя скромно, культурно, не трогать экспонаты руками, слушать, стоять полукругом, не мешать экскурсоводу, не трогать ограждения, делать фото с разрешения).

- Зачем создают музеи?

- Как вы думаете, что будет храниться в музеях чрез 40-50 лет?

- А сейчас что храниться в музеях?

Участникам мероприятия отправляются на экскурсию по основной экспозиции музея, где ребята отвечают на вопросы интеллектуальной викторины, по описанию находят музейные экспонаты, отгадывают загадки и раскрывают секреты музея. В работе детям помогает Совет старейшин, в который входят родители и директор краеведческого музея Уваровского района Старикова Т.Н.

- Сейчас я прошу вас вместе со своими родителями пройти по музею, рассмотреть внимательно все экспозиции и предметы в музее. Затем мы будем играть с вами в игру. Я буду загадывать вам предмет, описывая его, а ваша задача отгадать его, найти в музее и показать. Кто отгадывает, тот получает жетон за правильный ответ.

В жюри – «Совет старейшин», можно обратиться за помощью и разъяснениям появившихся вопросов по ходу игры.

3. Основная часть

Итак, переходим к первой части нашего мероприятия.

3.1. Экскурсия по музею и храму в Старой Ольшанке.

Село Старая Ольшанка, расположено в 18 км от районного центра Уварово Тамбовской области, где ранее располагалась усадьба Воейковых. Сегодня от усадебного комплекса сохраняется лишь храм, находящийся в тяжелом состоянии, но постепенно возрождающийся. А когда-то здесь стоял просторный двухэтажный барский дом, окруженный парком с прудами; были конюшни, овчарный завод.



За несколько дней до нашего приезда в Старой Ольшанке установили памятный знак художнику В.Д. Поленову

Владелец усадьбы Алексей Васильевич Воейков (1778–1825), генерал-майор, поэт и переводчик, дед художника В.Д. Поленова, имел примечательную биографию. Он долгое время служил военным, участвуя в военных кампаниях, неоднократно награждался за храбрость. В 1810 году он создал и возглавил Секретную экспедицию, положившую начало российской военной разведке. Во время Отечественной войны 1812 года Воейков командовал третьей бригадой 27-ой дивизии генерала Неверовского, которая 24 августа, накануне Бородинского сражения, защищала известный Шевардинский редут, куда в первую очередь Наполеон направил свои главные силы. В возрасте 37 лет герой войны 1812 года Алексей Воейков ушел в отставку по состоянию здоровья и женился на дочери поэта, архитектора, художника Н.А. Львова – Вере Николаевне, детство которой прошло в доме Г.Р. Державина, приходившегося ей дядей по матери.



Д. Доу. Портрет А.В. Воейкова. Не позднее 1825 г.

В 1815 году супруги Воейковы приобрели поместье около села Ольшанка Борисоглебского уезда Тамбовской губернии. Здесь у них родились сыновья Леонид и Алексей и дочь Мария.

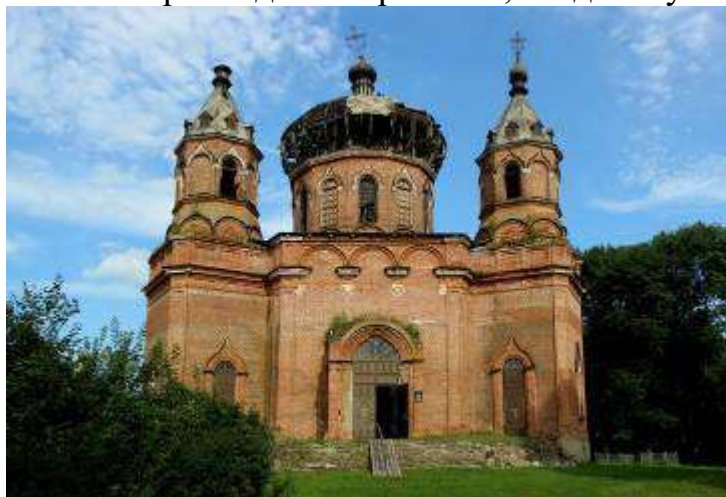
В Ольшанке у Алексея Васильевича открылся поэтический дар, и он стал публиковаться в литературных журналах. Воейков – автор оды «Чувствования по прочтении новоизданных творений российского лирического песнопевца», стихов, посвященных Г.Р. Державину: «Война и мир», «К живописцу», «Осень» и др. Он занимался и переводом текстов с немецкого языка. Алексей Васильевич умер в 1825 году по дороге из Рассказова в Ольшанку и был похоронен в Трегуляевском Иоанно-Предтеченском мужском монастыре под Тамбовом. У дочери Воейковых, Марии, рано проявился талант в рисовании, поэтому Вера Николаевна брала частные уроки для нее у академика живописи, пейзажиста и портретиста Константина Антоновича Молдавского. В 1843 году Мария Алексеевна вышла замуж за археолога и библиографа Дмитрия Васильевича Поленова. Впоследствии в Ольшанке проводили время дети Поленовых – Василий (будущий художник), Елена и Вера. Свою богатую библиотеку Дмитрий Васильевич Поленов мечтал передать в Тамбов, для общественного пользования. После смерти отца Василий Дмитриевич переправил все книги в Ольшанку к дяде Л.А. Воейкову, а когда в Тамбове открылась народная Нарышкинская читальня, пожертвовал их в ее фонд. В 1843 году Вера Николаевна Воейкова начала строительство каменного храма Воскресения Христа Спасителя в память о семейных событиях. В том году она отмечала две даты: замужество дочери Марии Алексеевны, и 65-летие со дня рождения мужа, умершего в 1825 году.



И. Крамской. Портрет В.Н. Воейковой. 1867

К созданию храма в Ольшанке был приглашен художник К.А. Молдавский, некогда дававший уроки изобразительного искусства Марии Алексеевне, а в качестве архитектора – академик Роман Иванович Кузьмин, друживший с Д.В. Поленовым и спроектировавший в 1851 году для Поленовых трехэтажный дом в Имоченцах. Результатом совместного творчества двух академиков стал необычный проект усадебной Вовресенской церкви (1860) в Ольшанке. Ее конфигурация восходила к

планировочной структуре главного храма христианского мира – иерусалимской ротонде Воскресения, воздвигнутой над Гробом Господним.



Шестигранный, правильный объем краснокирпичного ольшанского храма держится на шести внутренних столбах, сомкнутых арками, и шестиграннике наружных стен, соединенных с внутренней частью системой цилиндрических сводов. С восточной стороны к основному объему пристроена абсида, а с двух противоположных – симметричные шатровые башенки-колокольни.

Центральное пространство церкви увенчано двенадцатигранным барабаном, грани которого чередуются окнами с полукруглыми завершениями. Световые проемы барабана были собраны из рам-решеток с разноцветными стеклами. Показательно, что одним из первых архитекторов, применивших двенадцатигранный барабан в новейшей истории, был Н.А. Львов, отец Веры Николаевны Воейковой.



В интерьере главными являлись фрески «Тайная вечеря» и «Святое семейство» работы П.П. Чистякова. Обходная галерея расположена в промежутке между столбами и внешними стенами и поделена на два уровня – нижний и верхний для устройства хор.



Отопительное устройство храма, расположенное в подвальном помещении, позволяло поднимать горячий воздух вверх по керамическим трубам-воздуховодам, встроенным в несущие столбы. В цокольном этаже церкви Воскресения в Ольшанке, как и в усадебном храме Львовых в Никольском-Черенчицах, находилась фамильная усыпальница (склепы были поставлены в обходной галерее у внешних стен).





После революции усадьбу Воейковых постигла та же участь, что и другие дворянские гнезда: дом был разрушен во время или сразу после Великой Отечественной войны, большая часть парка пошла на дрова. Церковная утварь, мебель, драгоценности из усадебного дома были растащены.



3.2.Экскурсия-викторина.

Мы с вами побывали на экскурсии, и теперь переходим ко второй части нашего мероприятия – игра-викторина. Для того, чтобы успешно ответить на вопросы, вам необходимо вспомнить историю жителей данной усадьбы и села Старая Ольшанка. Перед началом игры давайте разделимся на команды. Одна команда –молодое поколение (учащиеся), вторая команда – старшее поколение (родители и бабушки, дедушки). Жюри , «Совет старейшин», получают оценочные листы.



Вопросы-задания для экскурсии-игры:

1. Этот небольшой сосуд из бересты, поражающий простотой создания и мудростью, изобретен очень давно.

Но до сих пор его продолжают изготавливать умельцы русского Севера, Урала и Сибири. Крестьяне хорошо знают, что соль, хранимая в нем, никогда не отсыреет, а соленые грибы и огурцы не только долго хранятся, но и приобретают приятный аромат. В одних хранили соль. К ней всегда относились особенно бережливо. Сырости она не любит - сразу намокает, а после, если подсохнет, - каменеет, не раздолбить. В них хранили и масло коровье, и творог, и сметану, и молоко, наливали мед, подсолнечное, конопляное, льняное масло. И так научились мастера доньшки ему подгонять да прилаживать, что ни единой капельки не протекало. С ними ходили в лес по ягоды - за малиной, земляникой, ежевикой, брусникой, черникой. Так было раньше, в наше время они перешли в разряд сувениров, хотя и не утратили своего прежнего назначения (туес берестяной).

2. Сосуд для сыпучих или твердых продуктов из дерева. Людей, которые их делали, называли бондари. У них одно дно. Изготовить его опытному мастеру не составляет особого труда. Соединенные вместе и стянутые обручами деревянные боковики образуют основу изделия. Обручей два: один сверху, другой - снизу. В них держали зерно и муку, а в погребе — различные соленья и квашения. (Бочонок деревянный выдолбленный с железными обручами)



3. Это изделие состоит из деревянного обода и спиц. Снаружи окованы металлической полосой (шиной). Использовали для передвижения телег, тачек. Сейчас используют другие железные. (колесо деревянное)

4. Глиняный сосуд для молока, а также другой жидкости – кваса, домашнего пива, простокваши. Из глины делали, потому что глина была общедоступна, пластична как материал, и становилась жаропрочной после обжига. По свидетельству археологов была известна ещё 11 веков назад. Она однотонная - от светло-кремового, до красно-коричневого и почти черного цвета. Имеет зауженное горлышко (крынка, кувшин)

5. Иногда их шили своими руками для своих детей, так же как и эту. В древности им приписывались различные волшебные свойства: они могли защитить человека от злых сил, принять на себя болезни и несчастья, помочь хорошему урожаю. С одной можно играть, другая имеет магическое значение, участвует в народном обряде. А третья используется как средство общения. Готовую укладывали в колыбель, где она дожидалась



рождения ребенка, оберегая это место от недобрых взглядов и злых духов. Люди верили, что она оберегает сон и спокойствие ребенка, и поэтому она всегда была рядом с ним и во сне, и в играх. Многие передавались от матери к дочке, а дальше внучке и правнучке. Девочки-подростки делали таких себе, младшим сестренкам и братишкам, одевали их по своему вкусу. Делали их из мягких хлопчатобумажных и льняных тряпочек, а также использовали и природные материалы: дерево, лыко (мочало), камыш, трава и т.д. (кукла тряпичная)

6. Бытовой предмет, которые использовали сельские жители до начала 20 века, особенно женщины для расчесывания (волос, шерсти, волокна, пряжи) и прядения. делали из дерева, украшали с особой изобретательностью. Дарили, передавали по наследству (гребень деревянный).



7. Приспособление для прядения — палка или доска, часто укрепленные в подставке (донце), на которую привязывают пряжу (кудель) — символ женского начала и оберег от нечистой силы. Гребень (льночесалка) применялся для чесания трёпаного льна и конопли, а также вымытой шерсти (Прялка деревянная)

8. Каким способом художница переносила рисунок народной резьбы на бумагу? Способ протирки)



Какие цветы использовала Е. Поленова как мотив для орнаментов? Найдите не менее 5 примеров в залах выставки. (одуванчик, ландыш, подсолнух, лилия, колокольчик и другие. Неправильными считались упоминания ромашки, цикория и других изображений цветов в произведениях графики).

9. Привлекая в свой дом творческую молодёжь Поленов, поддерживал ту особенную атмосферу, которая отличала его семью. Какое название носили вечера и утра, устраиваемые под руководством художника? (За десять лет преподавания в Московском училище живописи, ваяния и зодчества В. Д. Поленов сплотил вокруг себя и своего дома яркую, одаренную молодёжь: в доме Поленовых в Москве устраивались рисовальные вечера и акварельные утра. Трогательная забота Поленова об учениках, его постоянное внимание к их нуждам и действенная помощь

(включая материальную) снискали ему большое уважение и признательность.)

10. Переносное приспособление для занятий живописью, небольшой ящик, часто на треноге, с принадлежностями для живописи и местом для этюда. (этюдник) Кому принадлежала эта вещь, находящаяся в ? (Поленову)



11. Я люблю держать бумагу
И не сделаю ни шага
Вам работать помогаю
Что рисуете не знаю
Кто я – вот простогй ответ
Ваш надежный друг (мольберт)

Подсчитываются результаты (количество жетонов). Выявление победителей «знатоков краеведения».

3.3.Творческая мастерская.

Третья часть экскурсии-игры это -**ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ** (полученные задания выполняются совместно с родителями или в параллели)

Создание и реализация проекта – оформление плаката работы музея, как рекламы для посещения места, где можно набраться духовного равновесия и силы. Работа коллективная. Каждая команда готовит свой вариант.

Работа выполняется в виде коллажа, из предложенных изображений (храм, дуб, музей, памятники, находящиеся на территории усадьбы и т.д.), а также с использованием маркеров, для выполнения необходимой надписи.

4. Подведение итогов мероприятия.

Подведение итогов по всему проведенному мероприятию:

- отмечается активность учащихся на экскурсии,
- знания экспонатов музея и их истории,
- творческая часть, в которой необходимо отметить, что выполненная коллективная работа имеет позитивную энергетику, и желание приехать в Старую Ольшанку еще раз.

Вопросы для учащихся:

- что нового узнали на сегодняшнем мероприятии?
- какими навыками овладели?
- возникло ли желание приехать в это место еще?

5. Рефлексия.

В заключении игры звучит песня группы Непоседы , которую исполняют все вместе «Я, ты, он, она - вместе целая страна» <http://zaycev.net/pages/29582/2958255.shtml>

Народная мудрость гласит: «Не дорого начало, а похвален конец».

В завершении учащимся предлагается смайликами оценить мероприятие, ответив на вопрос: «С каким настроением ты уходишь с мероприятия?»

Академик Д.С. Лихачёв говорил: *"Если человек не любит хотя бы изредка смотреть на старые фотографии своих родителей, не ценит памяти о них... - значит, он не любит их. Если человек не любит старые улицы, пусть даже и плохонькие, - значит, у него нет любви к своему городу. Если человек равнодушен к памятникам истории своей страны, - он, как правило, равнодушен к своей стране".*

Полученные результаты:

- расширение и углубление знаний по истории быта и формирование духовных ценностей в поликультурной среде у подрастающего поколения;
- развитие у учащихся навыков самостоятельной поисковой научно-исследовательской работы, приобретение учащимися новых компетенций;
- прививание первоначальных навыков проектной, экскурсионной и оформительской работы.
- проведение на базе музея мероприятия, тематического занятия с использованием экспонатов музея.
- сохранение и поддержание традиций образовательного учреждения;
- проектно-исследовательская деятельность на базе музея с привлечением экспонатов, музейных связей с историей семьи, семейных ценностей и традиций;
- расширение социальных связей: музей, является частью открытого образовательного пространства, связующей нитью между образовательным учреждением и семьей.

Использованные источники:

1. <https://www.onlinetambov.ru/news/society/v-staroy-olshanke-prezentovali-2-novyy-turisticheskiy-marshrut/>
2. <https://dzen.ru/a/Y80UgMlAg5YIFC2>
3. <https://marina-klimkova.livejournal.com/548974.html>
4. <http://zaycev.net/pages/29582/2958255.shtml>
5. (<https://rur.hitmotop.com/song/48229712>)

Приложение1.

Сводный протокол

Выполняемые задания	Баллы	
	1 команда	2 команда
2	Часть «Экскурсия-викторина» (ответы на вопросы)	

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
3 часть «Творческая мастерская		
Коллективная работа		

ПЛАН – КОНСПЕКТ
Открытого занятия
по теме: «ОСОБЕННОСТИ ВОДНЫХ ПОХОДОВ.
УСТРОЙСТВО И РЕМОНТ БАЙДАРКИ «ТАЙМЕНЬ – 2»

Вид занятия: Теоретическое занятие элементами практического закрепления пройденного материала.

Цели занятия: совершенствование знаний и практических навыков по устройству и ремонту байдарки.

Задачи занятия:

1. Обучить правильной последовательности сборки-разборки байдарки, частичному ремонту судна.
2. Развивать практические навыки по сборке-разборке байдарки, умения ремонта отдельных узлов.
3. Воспитывать коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, слаженность в действиях.

Оборудование для педагога: Байдарка «Таймень – 2» в собранном состоянии, запасные детали байдарки, кильсон, стрингер, шпангоуты, схема устройства собранной байдарки, карабины, верёвки, гермоупаковки.

Оборудование для учащихся: Две байдарки в разобранном состоянии, сверло диаметром 4 мм, дрель электрическая, клей, детали ремнабора лодки, верёвки (2шт. по 15м.), карабины 6 шт.

План занятия:

1. Организационный момент
2. Вводная беседа.
3. Сообщение темы.
4. Вводный инструктаж.
- 5.Объяснение нового материала
- 6.Физкультминутка
7. Практическая часть.
 1. Практическая демонстрация разборки судна.
 2. Практические упражнения учащихся по сборке, разборке и ремонту частей судна.
 3. Практическое применение байдарки на водной акватории.
8. Подведение итогов.

Ход занятия.

№ п/п	Этапы	Содержание занятия	Примечание
----------	-------	--------------------	------------

1	1. 3 мин. 2. 5 мин.	Организационный момент. Добрый день. Занимайте свои рабочие места. Доставайте свои рабочие тетради, ручки, карандаши. Отложите их на время, и давайте внимание сосредоточим на одном из важнейших вопросах туризма - узлах. Но прежде, чем начать наше с вами занятие, хотелось бы, представить вам присутствующих гостей, которые сегодня посмотрят и оценят работу нашего объединения со стороны. Вводная беседа. Повторение пройденного материала в форме устного опроса по теме « История развития водного туризма» История водного туризма началась за много тысячелетий до нашей эры – когда человек впервые вышел на воду, используя для передвижения дерево или связку сучьев. Первый покоритель водной стихии греб руками и ногами, потом стал помогать себе сучьями. Вот тогда и возник элементарный аналог байдарки – популярного судна для водного туризма Как возникла байдарка? Возникновение судна такого типа уходит в древность и не зафиксировано. Европейские мореплаватели впервые встретились с таким типом суден, когда впервые встретились с полярными народами. Эскимосы, чукчи, алеуты и другие использовали лодки из кожи морских зверей, в основном тюленей, натянутой на каркас из дерева или костей. Местное население использовало эти лодки для морской охоты. Эскимосы выходили на 3-х местных байдарках в открытое море, где охотились на китов. Лодка прекрасно справлялась с непростой задачей, что подтверждает её высокие мореходные свойства. Были у древней байдарки и родственники: байдары – многоместные судна	Проверяю готовность ребят к занятию, добиваюсь тишины и внимания. Отмечаю отсутствующих, уточняю причину отсутствия на прошлом занятии. Записываю тему на доске. Перехожу к ведению занятий. Наглядные пособия приготовлены до занятия. Использую фотографии судов и схему байдарки
---	---	---	---

		и каяки – одноместные, закрытые сверху лодки. Всё это прототипы современных каное и байдарок. Начиная с шестнадцатого столетия, в практику вошли познавательные речные и морские путешествия. Немалый вклад в развитие водных перемещений сделал царь Петр I, который не только развивал судостроение в Российской империи, а и поощрял водные путешествия с исследовательски-познавательными целями. В восемнадцатом столетии водный туризм стал популярен среди богатых дворян. Стало модным совершать морские путешествия в Азию, Европу и даже в Америку. В двадцатом столетии водный туризм начал активно развиваться как одна из спортивных дисциплин. Советская эпоха это- период в истории развития водного туризма характеризовался открытием новых маршрутов, строительством баз и созданием специализированных клубов и кружков. В настоящее время большое внимание уделяется водному туризму, как одному из направлений здорового образа жизни.	
3 3 мин.	Повторение пройденного материала в форме устного опроса по теме «Устройство судна» - виды туристических судов - общее устройство судна - классификация судов по типу устройства, форме корпуса, количеству посадочных мест - типы байдарок и марки судов, выпускавшиеся промышленностью нашей страны и за рубежом.		
4 4 мин.	Сообщение темы. Прежде всего, хочу сообщить вам тему нашего сегодняшнего занятия. Обратите внимание на запись на доске, возьмите ручки и отметьте в своих тетрадях: «Особенности водных походов. Устройство и ремонт байдарки «Таймень-2». Все успели записать? Положите ручки, послушайте меня внимательно.		Обучающиеся записывают тему.

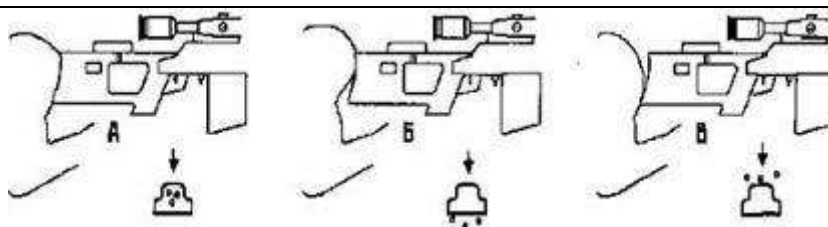
	5 25 мин.	Вводный инструктаж. Сегодняшнее наше с вами занятие требует от всех вас особого настроя, внимания, сообразительности и аккуратности, а так же, не скрою, и немалой физической выносливости. Без этих компонентов наш с вами урок превратится в нечто аморфное и вряд ли сможет завершиться на оптимистической ноте. Кроме того, часть нашего занятия мы посвятим работе с плавательным судном, прошу бережного отношения к оборудованию. Техника безопасности при сборке и разборке байдарки "«аймень-2». Порядок разборки-разборки, складирование деталей и упаковка их в транспортном состоянии. Возможные затруднения при разборке и сборке. Необходимые инструменты и приспособления Объяснение нового материала Любые типы судов имеют сходную конструкцию и одинаковые названия. Они существенно отличаются по назначению и принципу устройства, но у всех них имеются общие детали среди них: - нос судна (у больших судов он называется бак) форма его такова, чтобы с наименьшим сопротивлением двигаться вперед и выполнять работу. Так как спортивным туристическим судам приходится работать в экстремальных условиях, то у них нос и корма похожей формы. Это позволяет преодолевать препятствия в любом Нос самая легкая часть судна, он должен легко всплывать при преодолении валов и волн. Корма – задняя часть судна используется как грузовой отсек. Стрингеры – продольные жесткие детали создающие жесткость судна и удерживающие его форму. Виды стрингеров:	Использую байдарку в сборе Демонстрирую стрингера
--	-----------------	---	---

		- шпангоуты – поперечные детали судна удерживающие форму судна, связаны со стрингерами. Виды шпангоутов. Мидель-шпангоут. Киль, кильсон – основная часть судна с которого начинается его строительство. Это фундамент судна, расположенный в нижней части, виды кильсонов. Соединение деталей судна. Неразъемное соединение – клейка, спайка, сварка, заклепка. Разъемные – штыревое соединение, резьбовое соединение, пазовые захваты, замки, защелки. Щелевое крепление брезентового покрытия. Связка и скрутка деталей из различного материала. Типы конструкций замыкающихся устройств. Типичные неисправности на судне - перелом кильсона в поперечной плоскости; - перелом шпангоута; - загибание шпангоута; - загибание стрингеров; - заклинивание замка стрингера или вёсел; - разрыв брезентового покрытия; - отрыв носового и кормового швартового приспособления; - пробоина корпуса. Быстрое временное устранение течи с использованием струбцины типа «ракушка». Установка пластырей. Ремонт неразъёмных соединений, замена сварки заклёпками или болтами. Физкультминутка . Практическая часть. 1. Практическая демонстрация разборки судна. 2. Практические упражнения учащихся по сборке, разборке и ремонту частей судна.	Использую запасные части судна Показываю схемы устройств замка Демонстрирую поврежденные детали Использую образцы «ракушек» и пластырей. Использую виды заклепок Последовательная разборка байдарки. С помощью двух
--	--	--	---

		Разделить учащихся на 3 группы по (экипажам) (по количеству байдарок) разместить их так, чтобы одновременно работать с тремя лодками. Текущий инструктаж учащихся по содержанию работ. Упражнение по замыканию и размыканию кильсона лодки. Ремонт частей судна (по графику) 1. экипаж-вулканизация брезентового корпуса (10минут); 2. экипаж-сверление отверстий и установка заклёпок (10 минут); 3. экипаж-правка стригеров и шпангоутов, слесарные работы (10минут). Затем переход на другой участок (по кругу). Повышение плавучести и живучести судна с помощью верёвок, карабинов и поплавков. Упаковка лодок в транспортный вариант. Уборка инструмента и материалов, помещения. 3. Практическое применение байдарки на водной акватории. Отчаливание, причаливание к берегу со сменой гребцов. Практическая отработка навыков гребли, торможения разворотов на месте и в движении. Подведение итогов. Комментирую ошибки. Задаю домашнее задание: (Подготовить проект технического решения повышения устойчивости и плавучести байдарки).	учащихся произвожу сборку байдарки Слежу и контролирую работу ребят, помогаю, обучаю как правильно использовать инструменты и приспособления Слежу и контролирую работу ребят, помогаю, обучаю как правильно использовать весла при проведении технических приемов
--	--	--	---

Наименование методической разработки	«Приемы, правила стрельбы пневматического оружия и практическая стрельба из пневматического оружия»
Автор	Варфоломеев А.В., педагог дополнительного образования
Целевая аудитория	Учащиеся 12-17 лет
Актуальность	Современное пневматическое оружие – винтовки и пистолеты – это сложные и совершенные машины. Лучшие типы пневматического оружия делаются с высокой точностью, из высококачественных материалов. Пневматическое оружие имеет те же технические данные, что и огнестрельное, но уступает огнестрельному в дальности стрельбы и убойной силе пуль. Поэтому пневматическое оружие используется в основном как тренировочное и спортивное. Пневматические винтовки имеют целый ряд ценных качеств, благодаря которым должны занять важное место как при массовом обучении начинающих стрелков, так и при дальнейшем совершенствовании мастерства лучших стрелков. Создаются условия для соревнований и сопутствующего им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.
Цель занятия	проверить уровень владения огнестрельным оружием и повысить его.
Задачи занятия	<i>Образовательная:</i> познакомиться с огнестрельным оружием, научиться прицеливаться. <i>Развивающая:</i> развитие меткости и правильной стрельбы. <i>Воспитывающая:</i> воспитание патриотизма, любви к Родине
Ожидаемые результаты	
Оборудование	Спортивный зал, мишени, пневматическая винтовка, , ведомость принятия зачета, боеприпасы

Дидактический материал	плакат по ТБ на стрельбе, учебные плакаты
Продолжительность занятия, мин	60
Аннотация (краткое описание)	1. Вводная часть. 10 мин. Построение учащихся - доведение мер безопасности - сообщение темы, цели занятия и порядка его проведения. 2. Основная часть (теоритическая) 10 мин. 3. Практические занятия 35 мин. 4. Заключительная часть.- 5мин. - подведение итогов занятия.
Ход занятия (поэтапное описание)	1. Вводная часть Построение учащихся - доведение мер безопасности - сообщение темы, цели занятия и порядка его проведения. 2. Теоретическое часть занятия. Прикладка <i>Прикладка</i> - это способ упора приклада винтовки в плечо прицеливании и соответствующее при этом положение рук и головы снайпера. Прикладка имеет существенно значение для меткости стрельбы. Как известно, при выстреле происходит отдача оружия, которая оказывает влияние на устойчивость оружия при выстреле, а следовательно, отрицательно влияет на меткость стрельбы. При выстреле винтовка, двигаясь назад, толкает снайпера в плечо, которое противодействует этому толчку. Таким образом, получаются две силы, действующие в противоположных направлениях. Ввиду того, что приклад винтовки имеет изгиб, эти две силы действуют не в одной горизонтальной плоскости и стремятся повернуть винтовку дулом кверху. Отклонение винтовки будет тем больше, чем больше плечо пары сил. Следовательно, упирая приклад в плечо нижним углом, мы будем иметь большее плечо пары сил, чем при упоре верхним углом приклада, и большее отклонение ствола винтовки.



Отс

юда правило, которого снайпер должен всегда придерживаться: для получения однообразных углов вылета и сохранения кучности стрельбы приклад винтовки следует упирать в плечо однообразно, не меняя его положения в плече.

Отсутствие однообразия в прикладке приводит к разбросу пуль по высоте. Если упирать приклад в плечо нижним (острым) углом приклада (В), пули пойдут вверх, а при упирании верхним (тупым) углом они пойдут вниз (Б).

Разброс пуль по высоте происходит также в том случае, если снайпер кладет винтовку на упор не одним и тем же местом ствольных накладок или изменяет положение кисти левой руки, поддерживающей винтовку.

Чтобы избежать разброса пуль, нужно приклад винтовки упереть серединой затыльника в плечо, ствольные накладки должны лежать на ладони левой руки всегда одним и тем же местом.

Пальцами правой руки свободно, без напряжения охватывать рукоятку приклада, указательный палец пропускать в спусковую скобу так, чтобы он наружной стороной касался скобы. Нужно следить за тем, чтобы пальцы не сжимали сильно винтовку, чем обычно пренебрегают начинающие стрелки.

Чем сильнее сжимаешь винтовку, тем сильнее она дрожит в руках, что значительно снижает кучность стрельбы. Основное как в изготовке, так и в прикладке - никакого напряжения.

Дыхание при стрельбе

Стрелки-винтовочники производят выстрел на выдохе, используя для этого дыхательную паузу (промежуток в 1-2 секунды) между вдохом и выдохом. Почему винтовочники делают именно так, а не иначе? Чтобы лучше это понять, примите изготовку лежа с упором. Наведите винтовку на цель. Вдохните. Вы почувствуете, что при вдохе грудная клетка увеличилась в объеме и приподнялась. Вместе с ней приподнялся и приклад оружия, соответственно опустилась мушка. При выдохе

	грудная клетка сокращается в объеме и мушка поднимается. Такое происходит как при стрельбе с упора, так и при стрельбе с ремня. Тот, кто стреляет из пистолета, может стрелять и на вдохе, и на полувывдохе, но стреляющий лежа из винтовки может полноценно выстрелить только на выдохе. В момент дыхательной паузы, на выдохе, в организме начинает накапливаться углекислота, действующая на мышцы расслабляюще. Пульсация в момент дыхательной паузы наименьшая. При выдохнутом воздухе и сокращенной грудной клетке корпус стрелка расслаблен самым естественным образом. Поэтому стрелок принимает изготровку по цели таким образом, чтобы при выдохе мушка или другие прицельные приспособления естественным движением подводились под цель. Стрелок может и должен натренироваться задерживать Дыхание на 10-15 секунд, необходимых для выстрела. Перед выстрелом рекомендуется сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов, чтобы обогатить организм кислородом. В момент выстрела положение мушки и других прицельных приспособлений относительно цели должно быть стабильным, то есть однообразным. Такое стабильное положение при снайперской стрельбе может быть только в период дыхательной паузы. У начинающих стрелков с неправильным дыханием при стрельбе связана целая система ошибок и промахов. Если стрелок вообще не задерживает дыхание при выстреле вопреки наставлениям инструктора, со стороны видно, как ствол его винтовки "дышит" вверх и вниз. Отрывы при этом идут по вертикали с большой величиной. Дыхание следует задерживать непосредственно перед выстрелом, за 5-6 секунд до него, после того как изготровка выверена, стрелок "улежался", предварительно навел оружие на цель и всмотрелся в нее. Ошибкой начинающих стрелков часто бывает то, что они задерживают дыхание, не "всмотревшись" в цель, а иногда даже не "улежавшись". При этом в самом конце выстрела у них кончается воздух, новичок начинает задыхаться и побыстрее давит на спуск. Это ведет к неминуемым промахам. Для инструктора признаком ранней задержки дыхания курсантом
--	---

	является то, что ствол винтовки, который при нормальной работе дыхания тоже "дышит" вверх-вниз, а потом останавливается на 5-6 секунд для выстрела, не "дышит" с самого начала, а перед выстрелом наблюдаются мелкие судорожные колебания ствола. У новичков бывает и другая крайность: они слишком поздно задерживают дыхание, перед самым выстрелом, когда оружие еще не "выровнялось" и не "устоялось" для выстрела должным образом. Отрывы при этом наблюдаются по вертикали, чаще всего вверх. Инструктор замечает такую ошибку курсанта, обращая внимание на отсутствие остановки колебаний ствола вверх-вниз перед выстрелом или же на очень незначительную его остановку. Широко распространенный порок начинающих стрелков - длительная задержка дыхания при выстреле. Когда стрелок очень долго задерживает дыхание, затягивая выстрел, то в конце концов ему не хватает воздуха, наступает кислородное голодание, и стрелок старается поскорей нажать на спуск и покончить с выстрелом. Результатом чаще всего бывает промах. При всем этом стрелок незаметно для себя напрягается, что вызывает повышенную утомляемость. Для нормального выстрела нужно не более 5-6, максимум 8 секунд. Если стрелок не может уложиться в это время, значит, что-то ему мешает. Прежде всего, инструктор должен проверить правильность изготовления: при правильной "улежавшейся" и натренированной, наработанной изготовке, когда все, что могло переболеть, переболело и ни с какой стороны не болит, не тянет и не давит, стрелку ничто не должно мешать. У новичков чаще всего причиной длительной задержки дыхания является малая стрелковая устойчивость вследствие недостаточной натренированности. Поэтому начинающего стрелка заставляют занять изготовку для положения лежа с винтовкой и, соблюдая все правила прицеливания, выдерживать мушку в назначенной точке прицеливания, не отрываясь от оружия и не отрывая приклад от плеча в течение часа. Все это происходит без холостых щелчков. Стрелок тренирует только задержку дыхания, выполняя ее в момент совмещения мушки с желаемой точкой прицеливания. При этом одновременно уточняется и выправляется изготовка. Стрелок привыкает к повышенным нагрузкам и
--	--

определяет, что он выполнял в изготовке правильно, а что неправильно и что ему явно мешало. Для инструктора очень важно, чтобы курсант понял необходимость всего этого и делал все это сознательно. Сознательный энтузиазм стрелка "изнутри" в таких случаях важнее, чем командирские поправки "снаружи". Некоторые стрелки, особенно стреляя стоя, при задержке дыхания непроизвольно напрягают мышцы плечевого пояса, живота, брюшного пресса, шеи и даже лица. При стрельбе стоя надо прилагать спокойную силу, а напрягаться нельзя. Напряжение одной группы мышц рефлекторно влечет за собой излишнее и бессмысленное напряжение других мышц. Это сводит на нет координацию движений при прицеливании и спуске курка. Излишнее напряжение вызывает повышенную утомляемость стрелка.

Когда стрелок напряжен, он обычно делает быстрый глубокий вдох перед выстрелом и быстрый выдох после выстрела. И даже выражение лица такого стрелка напряженное и озабоченное.

Для сброса напряжения существует очень хороший практический прием: "сидя, на вдохе, поднять руки через стороны кверху ладонями внутрь, одновременно вытянуть вперед ноги. Затаив дыхание на 2-3 секунды, сильно потянуться. Затем, повернув ладони вперед и расслабив мышцы, на выдохе опустить руки вниз и подтянуть ноги в исходное положение" (Ф.И. Жамков. Начальная подготовка стрелка-спортсмена).

Прицеливание

Прицеливание с открытым прицелом.

Хорошее зрение является необходимым условием для правильного прицеливания и меткой стрельбы.

Для того чтобы навести винтовку на цель, нужно придать ей такое положение, когда глаз видит середину прорези прицела (на уровне гравки прицельной планки), вершину мушки и точку прицеливания на одной линии. В этом и заключается прицеливание. Задача, на первый взгляд, очень простая, но выполнить ее не так легко.

Начинающий стрелок часто не учитывает ограниченных возможностей нашего зрения и делает грубые ошибки в прицеливании. Он хочет видеть прорезь прицела, мушку и цель одинаково четко. Поскольку его задача поразить цель, он на ней и сосредотачивает свое внимание, видит ее ясно, отчетливо и незаметно для себя берет неровную

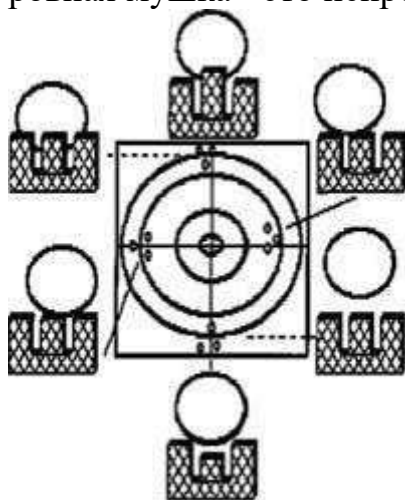
мушку; в результате - неизбежный промах.

Первое основное правило: прицеливаясь с открытым прицелом, следует без напряжения закрывать левый глаз, а правым отчетливо и ясно видеть прорезь прицела и мушку, не обращая внимания на то, что цель будет видна несколько туманно. Следовательно, главное - это прорезь и мушка, а точка прицеливания - второстепенное.

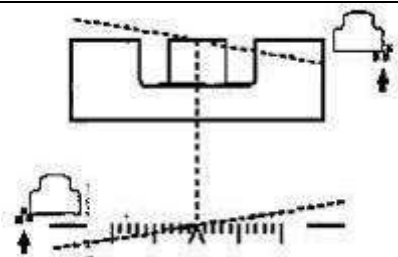
Мушка должна быть ровная, т.е. находиться в середине прорези прицела и вровень с его краями. Если мушка будет крупная, т.е. выше прорези прицела, пули уйдут вверх; если мушка мелкая, т.е. ниже прорези прицела, пули уйдут вниз. Самые незначительные отклонения мушки в прорези прицела приводят к значительному отклонению пули от точки прицеливания.

Поэтому если надо внести поправку, то следует делать это за счет соответствующей установки прицела или выноса точки прицеливания. Если пули ложатся правее, следует целиться настолько же левее, но сохраняя ровную мушку.

Итак, второе правило: никогда нельзя "играть" мушкой - ровная мушка - это непререкаемый закон прицеливания.



Наконец, третье правило, которое надо соблюдать при прицеливании. Оно заключается в том, что нельзя сваливать винтовку. Под сваливанием понимают такое положение винтовки, когда гривка открытого прицела и шкала боковых поправок оптического прицела располагаются не горизонтально.



При сваливании винтовки вправо пули отклоняются вправо и вниз, причем это отклонение тем больше, чем больше расстояние и угол сваливания.

Прицеливаться нужно одним глазом, закрывая другой. Со временем, после небольшой специальной тренировки, можно будет стрелять с открытыми глазами. Это дает известные преимущества: не утомляются глаза, улучшается наблюдение. Однако и в этом случае прицеливаться нужно только одним глазом, другой же глаз должен быть направлен на цель.

В процессе прицеливания глаз неизбежно устает. Поэтому в целях сбережения остроты зрения для наиболее ответственного момента прицеливание разделяется на два периода:

Во время первого периода, когда стрелок еще не начал выбирать спуск, проверяется правильность изготовления и незначительными движениями рук, локтей, ног и туловища снайпер устраняет различные мелкие неудобства. Этот подготовительный период занимает половину всего времени прицеливания, иногда и больше. В это время стрелок, не напрягая зрения, просто смотрит в прицельные приспособления, чтобы глаз привык к освещению и примерно сфокусировался на цели.

Второй период - это начало обработки выстрела как такового, когда стрелок затаил дыхание, усилил давление на спуск и его глаз начал четко контролировать положение мушки на точке прицеливания, то есть начал "всматриваться" в цель, и пошло, собственно, удержание мушки в желаемой точке прицеливания до момента выстрела.

В боевой обстановке снайпер стреляет с обоими открытыми глазами, так как при этом сохраняются преимущества бинокулярного зрения. Бинокулярность острого зрения на дистанциях до 800 метров значительно облегчает визуальное определение расстояния до цели. Кроме того, второй, неприцельный, глаз позволяет улавливать изменения на поле боя.

	Некоторые индивидуумы все-таки не могут стрелять с левым открытым глазом. Они говорят, что после длительной и напряженной зрительной работы у них начинает двоиться в глазах. Это действительно так. Но прищуривать неприцельный глаз все равно нельзя. Его лучше прикрыть неширокой вертикальной полоской белой (а еще лучше светло-зеленой) бумаги. При этом стрелок "отключает" неприцельный глаз от процесса прицеливания, но сохраняет его бинокулярность, и светопринимающий баланс обоих глаз остается одинаковым. <i>Затягивание прицеливания (заценивание)</i> Если долго целиться, глаз стрелка очень быстро устает. Физиологический норматив, отпущенный на выстрел с момента задержки дыхания, - 8, максимум 10 секунд. После чрезмерно длительного (более 10 секунд) "всматривания" в цель и контроля мушки в точке прицеливания наступает так называемое "прогрессирующее утомление глаза". Запомните! За одну минуту непрерывного прицеливания острота зрения падает вдвое. Два-три зацененных выстрела утомляют зрение и снижают его остроту намного больше, чем многочасовая стрельба при незатянутых выстрелах. По окончании "заценивания" глаз устает настолько, что плохо различает положение мушки и других прицельных приспособлений. Стрелок этого не замечает, ибо его зрительная память сохраняет в сознании "прицельную картинку" во всей яркости на 2-3 секунды. <i>Моргание или боязнь выстрела</i> Если стрелок при прицеливании моргает обычным образом, как это делают все нормальные люди, на результатах стрельбы это не отражается. Но среди новичков распространена болезнь боязни выстрела, особенно из боевых магазинных винтовок с сильной отдачей. Инстинктивно учащиеся перед выстрелом зажмуривают глаза и, разумеется, прекращают целиться. Очень часто они при этом дергают за спуск, окончательно сбивая наводку оружия. От этого их надо отучить, объясняя, что, когда винтовка дернулась и толкнула в плечо, пуля уже находится в мишени. А грохот выстрела вообще для здоровья никакой опасности не представляет. И, кстати, очень интересно
--	---

	смотреть обоими открытыми глазами на винтовку и в сторону мишени в момент выстрела. <i>Положение головы при прицеливании</i> При стрельбе с открытым прицелом, при котором линия прицеливания расположена достаточно низко, голова стрелка располагается так, чтобы не утомлять глаза. Как уже было упомянуто, при низкой изготовке глаза быстрее утомляются. Почему? Потому что голова слишком наклонена вперед и стрелок смотрит в прицельную линию исподлобья, "выворачивая" глаз неестественно снизу вверх, отчего утомляются глазные мышцы и рефлекторно вместе с ними устают все остальные системы восприятия глаза. Поэтому и при низкой, и при всех других изготовках во всех положениях - и с колена, и стоя - голова должна быть по возможности развернута лицом перпендикулярно линии прицеливания. При стрельбе с колена и стоя очень нежелательно вытягивать голову вперед. При этом чрезмерно напрягаются мышцы лица и шеи. Поставьте голову так, чтобы вам было удобно видеть слегка расплывшийся целик, четкую ровную мушку и четкую мишень. Приложите голову щекой к прикладу и слегка наклоните ее вправо, чтобы удобнее было удерживать глаз на прицельной линии, но чрезмерно наклонять голову вправо не рекомендуется. Довольно часто новички, приняв правильное положение, меняют положение головы на прикладе от выстрела к выстрелу. Однообразие нарушается, разброс увеличивается. 3. Практическая работа. Практическая работа ведется индивидуально с каждым учащимся. Выполняются следующие упражнения: • Изучение условий упражнения и мер безопасности • Изготовка к стрельбе • Стрельба из ПВ по неподвижной цели 4. Заключительная часть. - подведение итогов занятия. - постановка задач на самоподготовку.
Достигнутые результаты	Проверен уровень знаний и умений по стрельбе из пневматической винтовке, усовершенствованы навыки стрельбы.
Приложения при	

наличии	
---------	--