

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма,
краеведения и экскурсий

ПРИНЯТО И РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ДО РДООЦТКиЭ
Р.И. Рахматуллин
Приказ № 138/3 от «19» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«СЛЕДОПЫТ»

Направленность:	Туристско-краеведческая
Уровень освоения:	Общекультурный
Возраст обучающихся:	10-17 лет
Срок реализации:	1 год
Степень авторства:	Модифицированная
Фамилия, имя, отчество:	Мусалимов Рустам Раильевич
Должность:	Педагог дополнительного образования
Категория:	Высшая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Следопыт» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами, регламентирующими организацию образовательной деятельности по программам в образовательных организациях, в том числе:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.12г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15г. № 09-3242;
- Методическими рекомендациями «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06г. № 06-1844;
- СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28;
- Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий.

Направленность программы. Программа «Следопыт» является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. По степени авторства программа «Следопыт» – модифицированная и разработана на основе типовой программы «Туристы-краеведы» Центра детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования.

Актуальность программы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Туристско-краеведческая деятельность помогает разрешить эту проблему, так как отлично сочетает в себе и активную физическую деятельность и познание окружающего мира.

Новизна и отличительная особенность программы. Новизна программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом «Общая физическая подготовка», в результате освоения которого обучающиеся приобретают навыки физической подготовки и приобщаются к здоровому образу жизни. Отличительной особенностью от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Республики Башкортостан, а также дифференциация практических занятий по уровню сложности (базовый, стартовый, продвинутый).

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под

руководством педагога дополнительного образования таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Цель программы. Цель программы – способствовать формированию у обучающихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоению начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

1. Обучающие задачи:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний обучающихся;
- приобретение обучающимся начальных туристских знаний, умений и навыков.

2. Воспитательные задачи:

- содействие гармоничному развитию личности;
- укрепление физического здоровья обучающихся;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- умение вести себя в коллективе.

3. Развивающие задачи:

- создание условий для развития теоретического и диалектического мышления обучающихся;
- создание условий для поддержания высокого уровня познавательной активности обучающихся;
- мотивировать стремлению к исследовательской деятельности.

Условия реализации программы. К освоению содержания программы допускаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 10 до 17 лет без предъявления требований к уровню их образования и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Также по данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья.

Объединение разновозрастное. Занятия строятся по принципу: вариативности и разноуровневости. Количество обучающихся в объединении – 15.

Содержание программы рассчитано на 1 год занятий. Учебная программа рассчитана на 144 часа. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические. Продолжительность занятий – 40 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрена динамическая пауза в 10 минут. Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время.

Форма обучения – очная и дистанционная. По целевому ориентированию и уровню усвоения программа является программой ознакомительного уровня. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная.

Формы организации деятельности: в обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

Планируемые результаты:

- сформированность знаний в области краеведения;
- сформированность знаний, умений и навыков в области туризма.

Планируемые личностные результаты:

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированность понимания роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Планируемые метапредметные результаты:

- способность выбора правил познания окружающего мира;
- умение учить себя самостоятельно, умение отделять известное от неизвестного и высказывать предположение о содержании неизвестного;
- самостоятельно вести процесс поиска в исследованиях;
- сформированность творческого мышления обучающихся.

Методы диагностики успешности овладения обучающимися содержанием программы: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях, защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Формы аттестации и оценочные материалы:

Перед началом учебных занятий проходит входной контроль в форме опроса с целью оценки исходного уровня знаний обучающихся.

С целью установления качества усвоения обучающимися содержания раздела (темы) программы проходит текущий контроль.

С целью установления соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся итоговая аттестация в конце года.

Основные формы аттестации: опрос; выполнение практических заданий; тест; викторина; игра.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы проходит в форме соревнований. В качестве результатов итоговой аттестации могут быть зачтены результаты участия, обучающегося в организационно-массовых мероприятиях.

Промежуточный контроль и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации образовательной программы. Психологическая диагностика обучающихся проводится в виде наблюдений и анкет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «СЛЕДОПЫТ»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в туризм «Определение уровня самооценки»	4	2	2	Анкета
2	Азбука туризма	36	12	24	Опрос
2.1.	Компас и карта. Основы ориентирования	18	4	14	
3.	Краеведение и экология	28	10	18	Опрос
4.	Основы безопасности жизнедеятельности	22	10	12	Тест
4.1	Основы гигиены и первая помощь	16	4	12	
5.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	4	16	Состязание (КИМ)
	Итого:	144	46	98	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в туризм (4 часа)

Теория. Знакомство с образовательной программой. Правила техники безопасности и поведения. Цели и задачи образовательной программы.

Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека (2 часа).

Практика. Анкетирование «Что я хотел бы узнать на занятиях?» (2 часа).

Раздел I. Азбука туризма (36 часов)

Тема 1.1. Личное снаряжение и уход за ним (4 часа)

Теория. Личное снаряжение юного туриста. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Укладка и упаковка рюкзака. Специальное туристское снаряжение для соревнований. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением и его ремонт (2 часа).

Практика. Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Упаковка продуктов для перекуса. Ремонт снаряжения (2 часа).

1.2. Питьевой режим (3 часа)

Теория. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи (1 час).

Практика. Соблюдение правил гигиены при заборе воды. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи (2 часа).

Тема 1.3. Туристские должности в группе (5 часов)

Теория. Туристские должности. Командир туристской группы, его права и обязанности. Обязанности заведующего снаряжением. Обязанности ремонтного

мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами (1 час).

Практика. Работа по должностям во время туристической прогулки. Игра «Работа по должностям» (4 часа).

Тема 1.4. Групповое снаряжение и уход за ним (6 часов)

Теория. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Туристская палатка и правила её установки. Костровое и кухонное снаряжение. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Специальное групповое туристское снаряжение (2 часа).

Практика. Установка палатки. Владение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Упаковка группового снаряжения (4 часа).

Тема 1.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор (3 часа)

Теория. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Правила ремонта снаряжения. Обязанности ремонтного мастера (1 час).

Практика. Игра-соревнование «Мастер на все руки» (2 часа).

Тема 1.6. Организация биваков и охрана природы (6 часов)

Теория. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора. Устройство и оборудование бивака. Выбор площадки для установки палаток. Основные типы и назначение туристских костров. Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы (2 часа).

Практика. Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Проверка комплектации палатки и ее целостности. Установка палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды (4 часа).

Тема 1.7. Туристская группа (3 часа)

Теория. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов. Ритм и темп движения туристской группы. Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня. Порядок движения по дорогам. Способы преодоления простейших естественных препятствий. Преодоление простых водных преград. Техника преодоления крутых склонов (1 час).

Практика. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий (2 часа).

Тема 1.8. Полоса препятствий пешеходного туризма (6 часов)

Теория. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение

полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия туристов на дистанции полосы препятствий (2 часа).

Практика. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах (4 часа).

Раздел II. Компас и карта. Основы ориентирования (18 часов)

Тема 2.1. План местности (4 часа)

Теория. Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа. Горизонталы. Рельеф и его изображение. Рисунок и простейший план местности. Измерение расстояний. Освоение навыков чтения и движение по схеме (1 час).

Практика. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях. Рисовка плана по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по топографической карте. Измерение расстояний на местности. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах (3 часа).

Тема 2.2. Условные топографические знаки (5 часов)

Теория. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута (1 час).

Практика. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения легенды маршрута. Составление легенды движения группы условными знаками. Рисовка условных знаков планов местности. Топографический диктант. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде (4 часа).

Тема 2.3. Ориентирование (4 часа)

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Измерение расстояний на местности. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности. Ориентирование по линейным ориентирам. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы. Ориентирование по плану. Овладение навыками чтения плана местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам (1 час).

Практика. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка, в условиях микрорайона школы, леса. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Ориентирование по рельефу. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Формирование умений чтения легенды. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выявление по обозначенному

маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (3 часа).

Тема 2.4. Компас и его устройство (5 часов).

Теория. Знакомство с компасом. История создания компаса. Виды компасов по их назначению. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу (1 час).

Практика. Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним (4 часа).

Раздел III. Краеведение и экология (28 часов)

Тема 3.1. Природные особенности Республики Башкортостан (6 часов)

Теория. Климат, растительность и животный мир Республики Башкортостан, его рельеф, реки, озера. Особенности растительного и животного мира Республики Башкортостан. История города. Памятники, музеи (2 часа).

Практика. Знакомство с картой Республики Башкортостан. Краеведческая викторина «Знай свой край» (4 часа).

Тема 3.2. Топонимы Республики Башкортостан (4 часа)

Теория. Население Республики Башкортостан. Коренное население. Башкирские географические названия (1 час).

Практика. Решение тематических кроссвордов (3 часа).

Тема 3.3. Родословие (5 часов)

Теория. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники (2 часа).

Практика. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка» (3 часа).

Тема 3.4. Моя школа (3 часа)

Теория. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн (1 час).

Практика. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах (2 часа).

Тема 3.5. Мои земляки (4 часа)

Теория. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор (2 часа).

Практика. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр (2 часа).

Тема 3.6. Природоохранная и исследовательская деятельность (6 часов)

Теория. Метеорологические и гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел. Охрана природной среды. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений (2 часа).

Практика. Природоохранная и исследовательская деятельность. Ведение дневников наблюдений. Охрана и оказание помощи животным и птицам. Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и

одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом (4 часа).

Раздел IV. Основы безопасности жизнедеятельности (22 часа)

Тема 4.1. Правила поведения юных туристов (4 часа)

Теория. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов. Уважительное отношение к окружающим людям. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. Знакомство с кодексом чести юного туриста (2 часа).

Практика. Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога в рисунках, поделках. (2 часа).

Тема 4.2. Основы безопасности дома и в школе (4 часов)

Теория. Один дома. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила безопасного поведения с домашними и бездомными животными (2 часа).

Практика. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы» (2 часа).

Тема 4.3. Правила дорожного движения (4 часа)

Теория. Знаки дорожного движения, сигналы светофора, о чём они мне говорят? Как правильно вести себя на улице, в транспорте. Правила пешехода. Правила велосипедиста (2 часа).

Практика. Викторина «Правила дорожного движения». Игра «Инспектор дорожного движения» (2 часа).

Тема 4.4. Основы безопасности в природной среде (5 часов)

Теория. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила поведения в парке при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде. Техника безопасности на льду. Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Взаимопомощь в туристской группе (2 часа).

Практика. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных

дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице (3 часа).

Тема 4.5. Туристские узлы и их применение (5 часов)

Теория. Вязка туристических узлов: прямой, дубовый, проводник, цепочка, шкотовый, брам-шкотовый, «восьмерка проводник», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки (2 часа).

Практика. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки (3 часа).

Раздел V. Основы гигиены и первая помощь (16 часов)

Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста (4 часа)

Теория. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку (1 час).

Практика. Обязанности санитара туристской группы. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья (3 часа).

Тема 5.2. Походный травматизм и оказание первой помощи (4 часа)

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь. Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых (1 час).

Практика. Игра «Айболит» (3 часа).

Тема 5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки (4 часа).

Теория. Назначение и состав индивидуальной походной аптечки. Обязанности санитара группы. Работа санитара группы по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы. Дневник санитара туристской группы (1 час).

Практика. Комплектование индивидуальных походных аптечек. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (3 часа).

Тема 5.4. Способы транспортировки пострадавшего (4 часа)

Теория. Способы транспортировки пострадавшего. Организация и правила транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего (1 час).

Практика. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью простейших транспортных средств (3 часа).

Раздел VI. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (20 часов)

Тема 6.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (4 часа)

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Основная цель утренней физической зарядки. Комплекс утренней физической зарядки. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка в туризме. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся. Развитие силы (6 часов).

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями. Спортивные и подвижные игры (16 часов).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части.

Основная цель теоретической части – вооружение обучающихся системой знаний. Теоретическая часть включает следующие методы обучения: беседы, рассказы, устное изложение, объяснение; для лучшего усвоения учебного материала на занятиях используются наглядные методы – показ наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Основная цель практической части – формирование у обучающихся умений. Практическая часть занятий включает следующие методы обучения: учебно-деятельностную игру обучающихся, выполнение практических заданий, физической подготовке, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий.

Формы организации обучения - лекция, практическая работа, экскурсия, конкурс, соревнование, занятие – игра, защита проектов, игра – путешествие, круглый стол, открытое занятие.

Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Материально-техническое обеспечение включает:

2 стола,

2 стула,

книжный шкаф

9 матов,

Веревка 10мм – 150м.,

Рюкзак – 1 шт.,

Карабины -40 шт.,

Обвязка -15 шт.

Жумар – 15 шт.;

ФСУ – 15 шт.

Стена «Скалодром»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога дополнительного образования:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990г.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988г.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Ростов-н/Д, 1995г.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981г.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996г.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998г.
7. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998г.
8. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999г.
9. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000г.
10. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников. – М.: Издат-Школа, 1997г.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000г.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002г.
13. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1996г.
14. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001г.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000г.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998г.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000г.
19. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1992г.
20. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994г.
21. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994г.
22. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И. Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
23. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002г.
24. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992г.

25. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000г.

Для обучающихся:

26. Башкортостан. Краткая энциклопедия. Уфа, 1996г.
27. История Башкортостана с древнейших времен до наших дней: В 2 т. /И.Г. Акманов, Н.М. Кулбахтин, А.З. Асфандияров и др.; Под ред. И.Г. Акманова. Уфа: Китап, 2004г.
28. Краснова Р., Черкалихин А. Родословная Уфы. Уфа, 2004г.
29. Культура народов Башкортостана: Словарь-справочник для учащихся средних и специальных учебных заведений /Автор-сост. С.Г. Синенко. Уфа, 2003.
30. Купцова Г.В. Краткая история Уфы. Уфа, 2006г.
31. Открытая книга Башкортостана. Уфа, 1996г.
32. Синенко С. Город над Белой - рекой. Краткая история Уфы в очерках и зарисовках 1574-2000. Уфа, 2002г.

Для родителей:

33. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М.: «Правда», 1987г. – 350 с.
34. Паркинсон К.Н., Растомджи М.К., Паври С. Дети. Как их воспитывать. – СПб., 1992г. – 124 с.
35. Симаков В.А. Семья идёт в поход. – М.: Сов. Россия, 1987г. – 208с.
36. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня – М.: Профиздат, 1985г.

Введение в туризм

Анкета

«Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

- сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.
- сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

Азбука туризма

Вопросы для устного или письменного опроса

Подготовка похода

1. Что такое план похода?
2. Что такое смета расходов?
3. Назовите основные походные должности.
4. Что такое «маршрут похода»?

Подведение итогов похода

5. Для чего нужен отчёт о походе?
6. Куда сдают отчёт о походе и где он хранится?
7. Что такое «дневник похода»?
8. Что такое «схема маршрута»?
9. Из каких разделов состоит письменный отчёт о походе?
10. Что такое «техническое описание маршрута»?

Туристское снаряжение

11. Из чего состоит костровое оборудование?
12. Что входит в групповой ремонтный набор?
13. К какому виду снаряжения относится палатка?
14. Назовите специальное снаряжение для пешего похода.
15. Какое снаряжение необходимо для подготовки кострового места и разведения костра?
16. Какие бывают виды палаток?

Питание в походе

17. Что такое «раскладка»?
18. Что такое «калорийность продуктов»?
19. Чем отличается «обед» от «перекуса»?
20. Как правильно упаковать колбасу и сыр?
21. Что такое «весовая норма продуктов»?

Организация биваков

22. Какие бывают биваки?
23. Что такое «аварийный бивак»?
24. Назовите виды костров?
25. Что относится к костровому оборудованию?

Техника туризма

26. Какие виды узлов вы знаете?
27. Назовите виды узлов для связывания верёвок разного сечения?
28. Назовите виды узлов для связывания верёвок одинакового сечения?
29. Для чего нужны «контрольные узлы»?

Тест-опросник

Краеведение и экология

<p>1. Столица Республики Башкортостан:</p> <ul style="list-style-type: none">а)Стерлитамакб) Темясовов) Уфаг) Янаул
<p>2. Из каких цветов состоит государственный флаг Республики Башкортостан?</p> <ul style="list-style-type: none">а) Красный, голубой, белыйб) Синий, белый, зеленыйв) Синий, красный, зеленыйг) Желтый синий, зеленый
<p>3. Сколько городов в Республике Башкортостан?</p> <ul style="list-style-type: none">а) 30б) 15в) 21г) 13
<p>4. Назовите рек, не протекающую по территории Республики Башкортостан:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Волгаб) Белаяв) Уфаг) Ай
<p>5. Национальный музыкальный инструмент Республики Башкортостан:</p> <ul style="list-style-type: none">а) Гуслиб) Курайв) Гитараг) Аккордеон
<p>6. Леший, обычно представленный в человеческом образе, которого можно было встретить в лесу или на охоте?</p> <ul style="list-style-type: none">а)Аждахаб)Убырв)Шуралег) Нет правильного ответа
<p>7. Национальная спортивная борьба башкир – это?</p> <ul style="list-style-type: none">а) Боксб) Курешв) Самбог) Дзюдо
<p>8. Эту пещеру начали изучать с 18 века, но известность она получила с 1859 г., после находки в ней наскальных рисунков:</p>

- а) Аскинская
- б) Идрисовская
- в) Шульган-Таш (Капова)
- г) Сумган-Кутук

9. Самое «горячее» место в Республике Башкортостан:

- а) Янгантау
- б) Стерлитамакские Шиханы
- в) Ямантау
- г) Хр. Уралтау

10. Наивысшая точка Уральских гор на территории Республики Башкортостан:

- а) Ямантау
- б) Народная
- в) Иремель
- г) Юрактау

11. Что означает старинное слово «борть» от которого возник глагол «бортничать»?

- а) Лес, где живут пчелы
- б) Старое дерево с дуплом
- в) Улей
- г) Пчелиный рой

12. Какой район республики славится бортничеством?

- а) Баймакский
- б) Бурзянский
- в) Мишкинский
- г) Янаульский

13. Какой продукт не относится к продуктам пчеловодства?

- а) Перга
- б) Прополис
- в) Воск
- г) Мумие

14. Самый крупный конный памятник России посвящен...

- а) Петру I
- б) Николаю I
- в) Салавату Юлаеву
- г) Александру Невскому

15. Самый древний башкирский эпос:

- а) Урал-Батыр
- б) Акбузат
- в) Конгур-буга
- г) Алдар и Зухра

16. С чем сравнивает Башкирию поэт М.Карим?

- а) Березовый листок
- б) Ветка сирени
- в) Соцветие курая
- г) Сапог

<p>17. Сколько муниципальных районов в Республике Башкортостан?</p> <p>а) 70 б) 54 в) 21 г) 45</p>
<p>18. Почему о.Яктукуль называют о.Банное?</p> <p>а) На территории озера располагается большое количество бань б) Е.Пугачев устроил для своего войска на берегу озера банный день в) Над поверхностью озера виднеется пар г) Нет правильного ответа</p>
<p>19. В каком районе находится Аскинская ледяная пещера?</p> <p>а) Архангельский б) Аскинский в) Бакалинский г)Татышлинский</p>
<p>20. В каком из районов Башкортостана существует единственный памятник кураю?</p> <p>а) Бурзянский б)Баймакский в) Учалинский г)Иглинский</p>
<p>21. Кто является автором произведений «Аленький цветочек», «Детские годы багрова внука»</p> <p>а) Д.Н. Мамин-Сибиряк б) С.П. Злобин в) С.Т. Аксаков г) А.С. Пушкин</p>
<p>22. Населенные пункты, которые в разные годы были столицей Башкирии:</p> <p>а) Белебей, Стерлитамак б) Бирск, Мелеуз в) Стерлитамак, Темясово г)Стерлитамак, Бирск</p>
<p>23. Черноземы какого района республики признаны эталоном в РБ?</p> <p>а) Дуванского б) Кармаскалинского в)Учалинского г)Хайбуллинского</p>
<p>24. Этот курорт знаменит минеральными водами и лечебными грязями и располагается в живописном месте на берегу р.Усолка:</p> <p>а) Танып б) Янгантау в) Красноусольский г)Юматово</p>
<p>25. Какой из Стерлитамакских шиханов истреблен на сегодняшний день?</p> <p>а) Юрактау б) Шахтау</p>

- в) Торатау
- г) Куштау

26. Как раньше называли Уральские горы?

- а) Земной пояс
- б) Большой камень
- в) Каменный пояс
- г) Все ответы верны

27. В каких типах горных пород выявлено подавляющее большинство месторождений нефти?

- а) Магматические
- б) Метаморфические
- в) Осадочные
- г) Во всех примерно одинаково

28. Какой из санаторно-курортных организаций не находится на территории РБ?

- а) Соль-Илецк
- б) Янгантау
- в) Красноусольский
- г) Ассы

29. В какой федеральный округ входит Башкортостан?

- а) Центральный
- б) Приволжский
- в) Южный
- г) Уральский

30. С какими регионами Башкортостан не граничит?

- а) Республик Татарстан
- б) Свердловская область
- в) Республика Адыгея
- г) Оренбургская область

31. Горная порода, обладающая разнообразием красок, превосходной полируемостью, высокой декоративностью:

- а) Лазурит
- б) Малахит
- в) Яшма
- г) Гранит

32. Приютово, Чишмы – это....

- а) Крупные села
- б) Малые города
- в) Большие города
- г) Поселки городского типа

33. В годы Великой Отечественной войны была сформирована 112-я башкирская кавалерийская дивизия. Кто был командиром дивизии?

- а) М.Шаймуратов

- б) М.Гареев
- в) А.Атаев
- г)А.Матросов

34. Самый восточный район Республики Башкортостан:

- а) Баймакский
- б) Учалинский
- в) Абзелиловский
- г)Хайбуллинский

35. Самый южный район Республики Башкортостан:

- а) Хайбуллинский
- б) Зианчуринский
- в) Куюргазинский
- г)Зилаирский

36. На территории какого района находится Южно-Уральский заповедник?

- а) Учалинский
- б) Белорецкий
- в) Архангельский
- г)Гафурийский

37. Как называется напиток из кислого кобыльего молока?

- а) Квас
- б) Кумыс
- в) Айран
- г) Тан

38. Какого района в Республике Башкортостан не существует?

- а) Еремеевского
- б)Абзановского
- в) Мишкинского
- г)Куюргазинского

39. В каком районе знают толк в выращивании яблок?

- а) Аургазинский
- б) Дуванский
- в) Бирский
- г)Мелеузовский

40. Назовите районный центр Салаватского района - ...

- а) г.Сим
- б) г.Салават
- в) с.Малояз
- г) Нет правильного ответа

41. Где производят знаменитую карламанскую сгущенку?

- а) Кармаскалинский р-н
- б) с.Кушнаренково
- в) п. ЧИШМЫ
- г)г.Стерлитамак

42. Как называлось жилище древних башкир?

- а)Ииглу

- б) Чум
- в) Юрта
- г) Землянка

43. Преобладающая национальность Мишкинского района РБ:

- а) Татары
- б) Марийцы
- в) Русские
- г) Башкиры

44. Какой город переводится с башкирского как «угольная гора»?

- а) Туймазы
- б) Кумертау
- в) Мелеуз
- г) Агидель

45. В каком башкирском городе производят автобусы:

- а) Агидель
- б) Кумертау
- в) Нефтекамск
- г) Стерлитамак

46. Сколько районов в г.Уфа?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7

47. В каком году и где забил первый нефтяной фонтан в Башкортостане?

- а) 1949, Туймазы
- б) 1932, Ишимбай
- в) 1953, Бижбулякский и Белебеевский р-ны
- г) 1958, Янаульский и Татышлинский р-ны

48. Какое водохранилище не относится к Республике Башкортостан?

- а) Нугушское
- б) Юмагузинское
- в) Рыбинское
- г) Павловское

49. С каким регионом Республика Башкортостан имеет самую длинную границу?

- а) Челябинская область
- б) Республика Удмуртия
- в) Оренбургская область
- г) Свердловская область

50. Сколько заповедников в Республике Башкортостан?

- а) 3
- б) 5
- в) 6
- г) 8

Тест по разделам

«Основы безопасности жизнедеятельности»

«Оказание первой помощи»

1. Признаки артериального кровотечения?

- a) очень темный цвет крови
- b) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- c) большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
- d) над раной образуется валик из вытекающей крови
- e) кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

- f) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «рот ко рту»
- g) искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
- h) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «рот ко рту»

3. Признаки венозного кровотечения?

- i) кровь пассивно стекает из раны
- j) над раной образуется валик из вытекающей крови
- k) очень темный цвет крови
- l) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

4. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

- m) цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
- n) пульс, высокая температура, судороги.
- o) резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

5. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- p) разрешено
- q) запрещено
- r) разрешено в случае крайней необходимости

6. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- s) непосредственно на рану.
- t) ниже раны на 4-6 см.
- a) выше раны на 4-6 см.

7. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается?

- u) наложения импровизированной шины
- v) с наложения жгута выше раны на месте перелома

w) с наложения давящей повязки

8. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

x) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

y) верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

z) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

9. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

aa) остановка кровотечения, наложение повязки

bb) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

cc) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

10. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

dd) конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова

ee) голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности

ff) грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

11. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

gg) пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

hh) лежащего пострадавшего не перемещать, следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела

ii) уложить пострадавшего на бок

12. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

jj) при кровотечении

kk) при применении искусственного дыхания

ll) после освобождения пострадавшего от опасного фактора

mm) при повышении артериального давления

nn) при отсутствии пульса

13. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

oo) в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку

pp) наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться

qq) запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

14. Признаки обморока?

a) потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

b) кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

c) потеря чувствительности

d) потеря сознания более 6 мин

15. Перелом это?

- e) трещины, сколы, раздробление костей
- f) разрушение мягких тканей костей
- g) трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

Тесты для определения координационных способностей к разделу «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

1. Тест - равновесие на одной ноге. Тест заключается в удержании равновесия, стоя на бревне на одной ноге (бревно, длиной 50 см, высотой 40 см, шириной 10 см). Испытуемый(ая) становится на одну ногу так, чтобы стопа была направлена вдоль продольной оси бревна. Перед началом тестирования партнер может поддерживать испытуемого, чтобы он мог занять удобную позицию. Испытуемый(ая) сгибает свободную ногу назад и берется рукой за ее стопу. Тестирование начинается в тот момент, когда партнер опускает руку испытуемого(ой). Тестирование прекращается в момент потери равновесия. Если испытуемый(ая) не может удерживать равновесие, стоя на бревне на одной ноге в течение одной минуты, то его результат определяется по времени, на протяжении которого удержано равновесие.
2. Три кувырка вперед из и.п.о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;
3. Бег на 10 м с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению.

Тесты для определения силовых способностей:

4. Тест – подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый(ая) лежит на спине на гимнастическом мате, скрестив руки на груди или за головой. По команде «марш» испытуемый(ая) начинает поднимается, не сгибая ног, садится и вновь ложится. Считается количество подъемов за 30 сек.
5. Тест - сгибание туловища, сидя на скамье, ноги зафиксированы на уровне нижней рейки шведской стенки. Оценивает уровень развития силовых возможностей и силовой выносливости мышц сгибателей туловища (пресс, косые мышцы живота). Испытуемый садится на скамейку высотой 35-40 см., ступни его ног фиксируются нижней ступенью гимнастической стенки, руки за головой. Упражнение начинается из положения прогнувшись, касаясь затылком пола, и заканчивается в положении седа, когда туловище вертикально. Упражнение выполняется максимальное количество раз.
6. Тест - подтягивание в висе на перекладине. Тест показывает уровень силовых возможностей мышц сгибателей предплечья (бицепс). Испытуемый(ая) выполняя вис на перекладине начинает сгибать руки стремясь к грифу перекладины на уровне подбородка. Упражнение выполняется без раскачивания и рывков. Учитывается максимальное количество раз.

7. Тест – мышечная сила кисти. Уровень ее оценивается с помощью кистевого динамометра. Испытуемый(ая) сжимают динамометр, вытянув руку в сторону. Регистрируется сила правой и левой кистей (кг).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

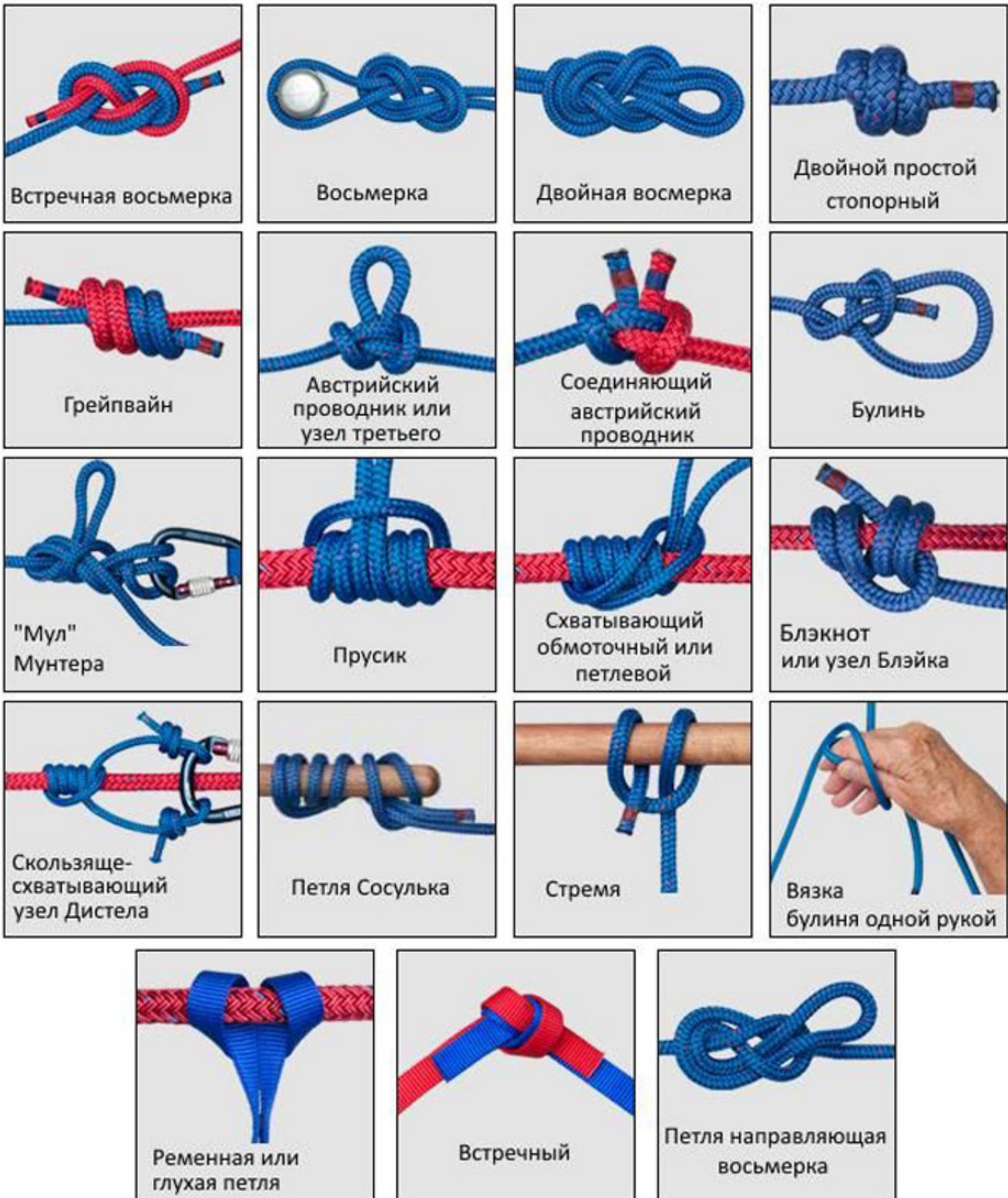
8. Тест - бег 30 м с низкого старта. Участники стартуют по 2-4 человека дважды. В протокол заносится лучший результат.
9. Тест - прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии отталкивания до пяток. Регистрируется лучший результат из трех. Необходимо предварительное опробование.
10. Тест - прыжок вверх с места. Испытуемый(ая) стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной градуированной (в сантиметрах) шкалой. Затем поднимается на носки, касается сильнейшей рукой шкалы как можно выше. Отходит на 20-30 см от стены и, не делая шага, выполняет прыжок вверх с обязательным приземлением на место отталкивания. Разница (в см) между двумя касаниями и будет искомой величиной. В случае отсутствия шкалы отметки на стене можно обозначать мелом, а расстояние между ними измерить сантиметровой лентой. Регистрируется лучший результат из трех.
11. Тест - тройной прыжок с места (м). Он оценивает уровень развития взрывной силы мышц ног, в частности мышц разгибателей стопы, голени, бедра. Тест проводится следующим образом. Испытуемый(ая) стоит на линии (отметка 0) с которой начинается отсчет результата, не заступая за нее. Затем он выполняет три прыжка подряд, начиная его с двух ног и заканчивая его прыжком на обе ноги. Прыжок должен выполняться слитно, без остановок. Результат отсчитывается по последней точке касания пола (по пятке, руке).
12. Тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола за 15 сек. Он оценивает уровень развития силовых и скоростно-силовых возможностей мышц разгибателей предплечья и грудных мышц. Тест проводится следующим образом: по команде включается секундомер испытуемый(ая) находясь в упоре лежа (руки можно чуть шире плеч) начинает сгибать руки до касания грудью пола и разгибает их в исходное положение. По истечении 15 сек. Фиксируется результат и дается команда «отбой». Результат измеряется в максимальном количестве раз.

Тесты для определения гибкости:

13. Для оценки уровня развития гибкости могут быть использованы следующие контрольные тесты: Тест для оценки подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона вперед. Испытуемый(ая) в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног. Подвижность позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию (см) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком “минус” (-), а если опускаются ниже – знаком “плюс” (+).
14. Тест для оценки подвижности в плечевом суставе. Испытуемый(ая), взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность этого сустава, и наоборот.

15. Тест для оценки подвижности в тазобедренном суставе (шпагат). Испытуемый(ая) стремится, как можно шире развести прямые ноги: 1) в стороны; 2) вперед-назад с опорой на руки. Соответственно регистрировались три вида шпагатов: левый, правый, поперечный. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по углу между правой и левой ногами при помощи угломера и транспортира: чем больше угол, тем выше подвижность в тазобедренном суставе, и наоборот.

**Методическое сопровождение
«Узлы. Практическое применение узлов»**



Мониторинг результатов обучения

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – овладел менее чем 0,5 объема знаний	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – способен ответить на более половины вопросов	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний	10	
2. Практическая подготовка				
Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Физическая подготовка	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой	Минимальный уровень – овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный	10	

		период		
Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень – овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг личностного развития

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия;	1	Наблюдение
		Более чем на 1/2 занятия	5	
		На все занятие	10	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда - самим;	5	
		Всегда самим ребенком	10	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Обучающийся постоянно действует под контролем извне;	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам;	5	
		Постоянно контролирует себя сам;	10	
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкета
		Заниженная	5	
		Нормальная	10	
Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы	Продиктован обучающемуся извне	1	Наблюдение
		Периодически поддерживается самим ребенком	5	
		Постоянно поддерживается самим ребенком	10	
3. Поведенческие качества				
Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной	Периодически провоцирует конфликты;	1	Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их	5	

	ситуации	избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах;	1	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне;	5	
		Инициативен в общих делах	10	
Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Следопыт» (объединение 1) на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации / контроля
1.	сентябрь	16	14.00-14.45 14.55-15.40 15.50-16.35	Теория	3	Знакомство с образовательной программой. Правила техники безопасности и поведения. Инструктаж по анкетированию.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
2.	сентябрь	17	12.00-12.45	Теория	1	Анкетирование «Что я хотел бы узнать на занятиях?»	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
3.	сентябрь	23	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Упаковка продуктов для перекуса. Ремонт снаряжения	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
4.	сентябрь	24	12.00-12.35	Теория	1	Личное снаряжение юного туриста. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
5.	сентябрь	30	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Теория Практика	3	Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки.	МБОУ Лицей с. Булгаково	
6.	октябрь	1	12.00-12.35	Теория	1	Туристские должности. Командир туристской группы, его права и обязанности.	МБОУ Лицей с. Булгаково	
7.	октябрь	7	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Работа по должностям во время туристической прогулки. Игра «Работа по должностям»	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
8.	октябрь	8	12.00-12.35	Теория	1	Тест «Подготовка и итоги похода»	МБОУ Лицей с. Булгаково	Тест
9.	октябрь	14	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Туристская палатка и правила её установки.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Тест
10.	октябрь	15	12.00-12.35	Теория	1	Снаряжение для туризма	МБОУ Лицей с. Булгаково	Тест

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

11.	октябрь	21	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Установка палатки. Упаковка группового снаряжения. Индивидуальный и групповой ремонтный набор	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
12.	октябрь	22	12.00-12.35	Теория	1	Тест «Туристское снаряжение»	МБОУ Лицей с. Булгаково	Тест
13.	октябрь	28	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Организация биваков и охрана природы	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
14.	октябрь	29	12.00-12.35	Теория	1	Виды костров	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
15.	ноябрь	4	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Игра «Выбор места для бивака». Взаимопомощь в туристской группе	МБОУ Лицей с. Булгаково	
16.	ноябрь	5	12.00-12.35	Теория	1	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия	МБОУ Лицей с. Булгаково	
17.	ноябрь	11	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Туристская прогулка. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
18.	ноябрь	12	12.00-12.35	Теория	1	Тест «Организация бивака»	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
19.	ноябрь	18	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
20.	ноябрь	19	12.00-12.35	Теория	1	Схема и план местности. Мой двор	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
21.	ноябрь	25	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
22.	ноябрь	26	12.00-12.35	Практика	1	Изготовление макета холма и котловины аппликацией	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
23.	декабрь	2	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Изображение рельефа. Горизонтالي. Рельеф и его изображение.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

24.	декабрь	3	12.00-12.35	Теория	1	Рисунок и простейший план местности.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
25.	декабрь	9	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Способы изображения условных знаков. Ориентирование. Освоение навыков чтения и движение по схеме	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
26.	декабрь	10	12.00-12.35	Теория	1	Просмотр видеофильмов по ориентированию	МБОУ Лицей с. Булгаково	Фильм
27.	декабрь	16	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Рисовка плана по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
28.	декабрь	17	12.00-12.35	Теория	1	Просмотр видеофильмов по ориентированию. Обсуждение историй из книг и мультфильмов.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
29.	декабрь	23	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Условные топографические знаки. Кроссворды по условным знакам. Знакомство с картой Республики Башкортостан.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
30.	декабрь	24	12.00-12.35	Теория	1	Краеведческая викторина «Знай свой край»	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
31.	декабрь	30	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Особенности растительного и животного мира Республики Башкортостан	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
32.	декабрь	31	12.00-12.35	Теория	1	Природные особенности Республики Башкортостан.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
33.	январь	6	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Теория	3	Население Республики Башкортостан. Коренное население.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
34.	январь	7	12.00-12.35	Теория	1	Решение тематических кроссвордов	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
35.	январь	13	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Изучение истории школы: «Моя школа»	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
36.	январь	14	12.00-12.35	Теория	1	Чтение легенд, сказок	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
37.	январь	20	14.00-14.35	Теория	3	Встречи с интересными людьми,	МБОУ Лицей	-

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

			14.45-15.20 15.30-16.05	Практика		прослушивание их рассказов о школьных годах	с. Булгаково	
38.	январь	21	12.00-12.35	Теория	1	Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
39.	январь	27	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Природоохранная и исследовательская деятельность	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
40.	январь	28	12.00-12.35	Теория	1	Метеорологические и гидрологические наблюдения.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
41.	февраль	3	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Бивак на берегу реки Уршак	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
42.	февраль	4	12.00-12.35	Теория	1	Правила поведения юных туристов	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
43.	февраль	10	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения. Оформление впечатления о прогулках	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
44.	февраль	11	12.00-12.35	Теория	1	Правила безопасного поведения	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
45.	февраль	17	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	П	3	Основы безопасности дома и в школе	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
46.	февраль	18	12.00-12.35	Теория	1	Викторина «Правила дорожного движения».	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
47.	март	3	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Правила дорожного движения	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
48.	март	4	12.00-12.35	Теория	1	Техника безопасности на льду.	МБОУ Лицей с. Булгаково	Опрос
49.	март	10	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Основы безопасности в природной среде	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
50.	март	11	12.00-12.35	Теория	1	Правила безопасности при встрече дикими животными	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
51.	март	17	14.00-14.35	Практика	3	Игра «Что делать, если...»	МБОУ Лицей	Игра

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

			14.45-15.20 15.30-16.05				с. Булгаково	
52.	март	18	12.00-12.35	Теория	1	Вязание узлов по их назначению	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
53.	март	25	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Туристские узлы и их применение	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
54.	март	26	12.00-12.35	Теория	1	Маркировка веревки для транспортировки	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
55.	март	31	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
56.	апрель	1	12.00-12.35	Теория	1	Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
57.	апрель	7	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Соблюдение гигиенических требований в походе.	МБОУ Лицей с. Булгаково	-
58.	апрель	8	12.00-12.35	Практика	1	Походный травматизм и оказание первой помощи	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
59.	апрель	14	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Теория	3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
60.	апрель	15	12.00-12.35	Практика	1	Комплектование индивидуальных походных аптечек	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

								подготовки обучающихся
61.	апрель	21	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Теория	3	Игра «Айболит»	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
62.	апрель	22	12.00-12.35	Теория	1	Способы транспортировки пострадавшего	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
63.	апрель	28	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Изготовление средств для транспортировки пострадавшего	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
64.	апрель	29	12.00-12.35	Теория	1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
65.	май	5	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Упражнения на развитие быстроты реакции	МБОУ Лицей с. Булгаково	
66.	май	6	12.00-12.35	Теория	1	Основная цель утренней физической зарядки	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
67.	май	12	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
68.	май	13	12.00-12.35	Практика	1	Освоение основ техники бега	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
69.	май	19	14.00-14.35 14.45-15.20	Теория	3	Специальная физическая подготовка в туризме	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня

Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Следопыт»

			15.30-16.05					подготовки обучающихся
70.	май	20	12.00-12.35	Практика	1	Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
71.	май	26	14.00-14.35 14.45-15.20 15.30-16.05	Теория	3	Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
72.	май	27	12.00-12.35	Практика	1	Диагностика уровня подготовки обучающихся	МБОУ Лицей с. Булгаково	Диагностика уровня подготовки обучающихся
				ИТОГО	216			

Календарный учебный график составил (а)
Педагог дополнительного образования

(подпись)

Мусалимов Р.Р.

(расшифровка подписи)

Календарный учебный график проверил (а)
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

(подпись)

(расшифровка подписи)