

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Р.П. НОВАЯ МАЙНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ «СШ № 2 р.п.Новая Майна»  
от 22 мая 2023 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБОУ «СШ № 2  
р.п.Новая Майна»  
М. А. Сулягина  
от 22 мая 2023 г.  
Приказ № 180



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный спасатель»  
туристско-краеведческой направленности**

Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 10 – 13 лет  
Уровень: стартовый

Разработчик программы:  
Чертопятов В.В.  
педагог дополнительного  
образования, организатор ОБЖ

Новая Майна  
2023

# **1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный спасатель» (далее - Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Локальные акты ОО:**

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2 р.п. Новая Майна муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» от 29.01. 2020 года;
- Положение о проектировании ДООП, приказ № 145/1 от 22.10.2020 г
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП, приказ № 145/1 от 22.10.2020 г

**Актуальность программы**

Во всем мире главной социальной проблемой является проблема обеспечения безопасности. Угрозу жизни и здоровью человека могут представлять многие ситуации. Это и дорожное движение, и пожары, и стихийные бедствия, и сам человек. Программа «Юный спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите и должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды. Помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы «Юный спасатель» в том, что ее социальногуманитарная направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

**Отличительные особенности программы:**

В программе «Юный спасатель» представлена система образовательной деятельности с детьми возраста от 10 до 13 лет по спасательному делу. Данная система предполагает целенаправленное обучение детей практическим навыкам и представлениям, ценностным ориентирам, необходимым при изучении поисково – спасательных работ и приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь. Также в программе при комплексном воздействии различных видов деятельности формируется раскрытие творческого потенциала личности в данном направлении. В данной программе осуществляется специальная подготовка, которая обеспечивает развитие специфических

качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата, а также развитие у детей мотивации к спортивной и туристической активности.

### **Новизна программы:**

Заключается в развитии у детей мотивации к спортивной и туристической активности. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил различными формами и методами туризма.

Закономерность появления в программе раздела туризма объясняется следующими факторами: соревнования по программе преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением.

### **Практическая значимость**

Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;

- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Программа связана с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программы по предмету, расширяя и обогащая его, направлена на сохранение здоровья в чрезвычайной ситуации, начиная со школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

**Новизна** программы заключается в сочетании практико - ориентированных занятий с психологическими тренингами.

**Особенностью** программы «Юный спасатель» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся, оставаясь при этом в рамках детско-юношеских движений «Юные инспектора дорожного движения», «Школа безопасности» и требований современной школы.

#### **Адресат программы:**

Программа «Юный спасатель» предназначена для обучающихся в возрасте с 10 до 13 лет. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Количество обучающихся в группе 12 – 15 человек. На обучение в Программе принимается все желающие, специальный отбор не проводится.

#### **Срок освоения программы, режим занятий**

Программа «Юный спасатель» рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 72 часа в течение учебного года. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут, с перерывом 15 минут.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

### **Форма обучения**

Форма проведения занятий – очная. Занятия по программе проводится 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий 45 минут.

**Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий** используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Сферум - общение, E-mail, облачные сервисы и другие).

На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповая и индивидуальная работа;
- практическая работа;
- работа по подгруппам и в микрогруппах.

**Методы обучения:**

- словесные (лекция, консультация, семинар);
- наглядные: наблюдение (кратковременное и длительное);
- практические (практическая, творческая работа);
- контрольно-диагностические методы (самоконтроль, контроль качества усвоения программы).

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:**

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- познакомить обучающихся с основными направлениями и методами подготовки к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- изучение терминологии и формирование у учащихся умений и навыков оптимального действия в чрезвычайной ситуации.
- формировать общественное мнение в поддержку движений: «Юный инспектор дорожного движения», «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлекать в них возможно большее число детей и подростков.

**Развивающие:**

- формирование ключевых компетенций обучающихся;
- развитие у обучающихся логического мышления, самостоятельности, коммуникативных качеств;
- формирование мотивации к поиску решения поставленных задач;

- стимулирование познавательной активности обучающихся посредством включения их в различные виды деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации;
- воспитание трудолюбия и уважения к труду;
- формирование новаторского отношения ко всем сферам жизнедеятельности человека;
- воспитание самостоятельности в приобретении дополнительных знаний и
- умений;
- воспитание чувства патриотизма и гордости за государство.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщать учащихся к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды;
- формировать патриотизм, гражданственность, чувство ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.

#### **Предметные:**

- обучать навыкам безопасного поведения в условиях автономного существования в разных условиях природной среды;
- обучать учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучать учащихся способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом и способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- формировать теоретические знания и практические навыки по организации и проведению спасательных работ.

#### **Метапредметные:**

- прививать учащимся навыки самостоятельности, самоорганизации, потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развивать творческие и интеллектуальные способности учащихся;
- содействовать профессиональной ориентации учащихся;
- создавать условия для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2. 1. Учебный план

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ. Стартовая диагностика. Введение в программу. Общие сведения о профессии «спасатель»	2	1	1	Входной контроль/ устный опрос, анкетирование
2.	Тема 1. Основы туристской подготовки	22	10	12	Беседа, сообщения, тестирование, практическая работа
3.	Тема 2. Топография и ориентирование	6	2	4	Наблюдение, беседа, практическая работа, тестирование
4.	Тема 3. Краеведение	4	2	2	практическая работа,
5.	Тема 4. Основы медицинских знаний	16	6	10	Наблюдение, беседа Практическая работа, защита
6.	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка	16	6	10	Наблюдение, беседа Практическая работа, защита
7.	Тема 6. Начальная специальная подготовка.	6	2	4	Устные сообщения, практическая работа.
	Итого:	72 ч.	29 ч.	43 ч.	



## **1.2. 2. Содержание учебного плана**

### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

#### **(стартовый уровень, 72 часа)**

**Вводное занятие.** Инструктаж по правилам ТБ. Стартовая диагностика  
Теория: Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятии. Вводный инструктаж. Знакомство с программой. План работы объединения на год.

Практика: Проверка знаний учащихся на момент поступления в детское творческое объединение "Юный спасатель".

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (соответствует теме 1.8.)**

### **1.8. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение

безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей.

Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности

предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на 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**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

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

недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия**

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута.

Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.



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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### **Практические занятия**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы медицинских знаний.**

### **4.1. Профилактика травматизма и заболеваний**

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

#### **Практические занятия**

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

## **4.2. Средства оказания первой медицинской помощи**

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

### **Практические занятия**

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

## **4.3. Первая медицинская помощь при травмах**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

### **Практические занятия**

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

## **4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях**

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца.

Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

### **Практические занятия**

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

## **4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях**

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

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

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.

Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в

стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

## **Практические занятия**

### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная специальная подготовка.**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)  
История создания спасательных служб в мире.  
История создания спасательных служб на территории России.

## **6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.**

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

### **Практические занятия**

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

## **6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и



переаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

#### **Практические занятия**

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

#### **6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды**

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

#### **Практические занятия**

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

#### **6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ**

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

#### **Практические занятия**

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель -36

Количество учебных дней -36

Дата начала реализации программы -01.09.2023 г

Дата окончания реализации программы -31.05.2024 г

№ занятия п/п	месяц	число	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.					Вводное занятие. Инструктаж по правилам ТБ. Стартовая диагностика. Введение в программу. Общие сведения о профессии «спасатель»	2	Комплексное занятие	Тестирование
<b>Тема 1. Основы туристской подготовки-22 ч</b>								
2.					Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
3.					Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Личное и групповое туристское снаряжение	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
4.					Подготовка к походу,	2	Комплексное	Наблюдение,

					путешествию		занятие	анализ, беседа
5.					Питание в туристском походе	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
6.					Техника и тактика в туристском походе	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
7.					Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
8.					Туристские слеты и соревнования	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
9.					Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
10.					Действия группы в аварийных ситуациях	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
11.					Действия группы в аварийных ситуациях	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
12.					Подведение итогов туристского путешествия	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
<b>ТЕМА2. Топография и ориентирование-6 ч</b>								
13.					Топографическая и спортивная карта Компас. Работа с компасом	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
14.					Измерение расстояний Способы ориентирования	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа

					Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки			
15.					Соревнования по ориентированию	2	Практическое занятие	Практика, отработка нормативов
<b>ТЕМА3. Краеведение-4 ч</b>								
16.					Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
17.					Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
<b>ТЕМА4. Основы медицинских знаний- 16 ч</b>								
18.					Профилактика травматизма и заболеваний	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
19.					Средства оказания первой медицинской помощи	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
20.					Средства оказания первой медицинской помощи	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
21.					Первая медицинская помощь при травмах	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
22.					Первая медицинская	2	Практическое	Практика,

					помощь при травмах		занятие	отработка.
23.					Первая медицинская помощь при травмах	2	Практическое занятие	Практика, отработка.
24.					Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
25.					Первая медицинская помощь при отравлениях	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
<b>ТЕМА5. Общая и специальная физическая подготовка-16 ч</b>								
26.					Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
27.					Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
28.					Общая физическая подготовка.	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
29.					Общая физическая подготовка.	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
30.					Общая физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Практика, отработка.
31.					Общая физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Практика, отработка.

32.					Специальная физическая подготовка	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
33.					Специальная физическая подготовка	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
<b>ТЕМА6. Начальная специальная подготовка-6 ч</b>								
34.					Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
35.					Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа
36.					Оказание помощи людям в условиях природной среды Основы безопасного ведения спасательных работ.	2	Комплексное занятие	Наблюдение, анализ, беседа

## 2.2. Условия реализации программы Методическое обеспечение

### Методы работы:

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

### Формы работы:

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
2. Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.
3. Соревнования.
4. Походы.
5. Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
6. Инструкторская и судейская практика.

Ведущей формой работы является групповая форма обучения, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

### Принципы работы:

1. Принцип сотрудничества.
2. Принцип научности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
5. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
6. Принцип добровольности.
7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

### Материально-техническое обеспечение:

- для проведения теоретических занятий необходим кабинет, оснащенный мультимедийной доской, наглядным и дидактическим материалом (схемы, плакаты, муляжи)
- для практических занятий необходим спортивный зал, а также занятия проводятся на открытом воздухе;
- учащиеся для занятий должны иметь тетрадь, цветные карандаши, ручку, транспортир и т.д.
- для организации однодневных походов необходим полный комплект снаряжения и оборудования.

#### **Медицинское имущество:**

- Индивидуальные средства медицинской защиты;
- перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри, бинт марлевый медицинский нестерильный размером 7м x 14см;
- бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см;
- вата медицинская компрессная;
- косынка медицинская (перевязочная);
- повязка медицинская большая стерильная;
- повязка медицинская малая стерильная;
- медицинские предметы расходные: булавка безопасная; шина проволочная (лестничная) для ног; шина проволочная (лестничная) для рук; шина фанерная длиной 1 м Тренажер манекен для обработки сердечно-легочной реанимации
- Тренажер манекен для обработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей
- Набор имитаторов травм и поражений
- Шина складная
- Воротник шейный
- Табельные средства для оказания первой медицинской помощи
- Фотограмметрическое программное обеспечение
- Спортивное оборудование и снаряжение

#### **Групповая экипировка:**

- палатки;
- емкости для приготовления еды;
- маршрутные материалы (путеводители, компасы, карты, туристические коврики, рюкзаки);
- спасательный жилет, индивидуальный спасательный бросательный конец (индивидуальная "морковка");
- верёвки: основные (диаметр 10-12 мм) для организации страховки, передвижений, подъема и спуска пострадавших, вспомогательные (диаметр 4-8 мм) для подстраховки, оттяжек и работы с грузами и т.п.), обвязка страховочная, веревка для обвязки, карабины, зажим канатный, БСУ;
- противогаз; ОЗК и Л-1;
- пневматическая винтовка.



**Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки результативности занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся, осуществляется при наборе группы.

Промежуточный контроль проводится по итогам 1 полугодия.

Формы оценки: тестирование, опрос.

Итоговый контроль проводится по завершении освоения программы.

#### Диагностика отслеживания результатов

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:
  - теоретические знания;
  - общая физическая подготовка;
  - техническая подготовка.
3. Итоговый контроль.

#### - Входной контроль

- осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10-11 лет		12 лет		13 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—

5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

### Текущий контроль

Учебный период	Тема	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
1 триместр	Подбор и одевание личного снаряжения.	Выбор снаряжения, подгонку, ошибки при вязании узлов.	Практикум	ноябрь
Итого за 1 триместр –1 отметка (зач.)				
2 триместр	Действия группы в аварийных ситуациях. Работа с компасом и картой.	Практические умения, понятия.	Практическая работа.	Февраль март
Итого за 2 триместр –2 отметки (зач.)				
3 триместр	Общая и специальная физическая подготовка. Итоговая аттестация	Практические умения Теоретические знания	Зачет.	апрель май
Итого за 3 триместр –2 отметки (зач.)				
Итого за год – _5 отметок (зач.)				

### Промежуточный контроль:

- Общая физическая подготовка.

-

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10-11 лет		12 лет		13 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6

2	Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
3	Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
4	Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
7	Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
8	Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13
9	Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39

### Техническая подготовка

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

№	Виды упражнений	10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).							10				
5	Преодоление подвешенного бревна (в											

6	составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).	1.50		1.30		1.10		1.00		50 сек.	
		2.30	2.00	1.45	1.35	1.20					
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50					
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10	

### Итоговый контроль.

Непосредственное участие членов объединения «Юный спасатель» в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества:

- чувство патриотизма;
- волевые качества;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- развивает наблюдательность, ощущение пространства
- развивает эмоциональную сферу

### 2.4. Список литературы

#### Литература для преподавателя:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
4. Программа ОБЖ 2013г.- общая редакция А.Т.Смирнов
5. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2013г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
6. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
7. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А.Г.Маслов

8. Полевые туристские лагеря 2000г.- А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов.
9. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С.Э.Некляев.
10. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужегов.
11. Примерна учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»-2005г.
12. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.
13. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» -Левченко Т.А.
14. Примерна учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Bloshenko M.G. и другие. Пособие по обучению молодых солдат. М.: Воениздат, 1960.
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
3. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

5. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М., 1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
6. Воробьев Ю.Л. и др. Катастрофы и человек. М.: АСТ-ЛТД 1997.
7. Государственная программа « Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко-культурный центр при Правительстве РФ, 2001.
8. Гражданская оборона: Учебное пособие. М.: Просвещение, 1991.
9. Дуриков А.П. Радиация вокруг нас. М.: 1992.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
10. Жиллов Ю.Д. и др. Основы медико-биологических знаний.( Азбука первой медицинской помощи). М.: Высшая школа, 1996.
11. Занин В.Ю. Снаряжение подводного пловца. СПб.: Макет, 1997.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: 1995.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.- метод. пособие М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г. и др. Полевые туристские лагеря. М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000.