

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол №1 от 24.08.2020г.

Согласовано
с зам. директора по НМР
О.В. Салаховой

УТВЕРЖДЕНО
директором МАОУ СОШ №3
(приказ № 88/3-Д от
25.08.2020г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Рябинин Евгений Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Черноисточинск
2020 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» – туристско–краеведческая. Данный вид деятельности во всех своих формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлен на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, а также способствует изучению Родины, приобретению детьми навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию и развитию социальной активности и гражданской ответственности учащихся, их уважению к духовному и культурному достоянию народа, а также ведению здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

7. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 (утвержден начальником управления образования Администрации Горноуральского городского округа Лунёвым А.В. от 24.12.2013г.)

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в неё включены блоки различных видов спортивного туризма (пеший, спортивный) и современных экстремальных видов спорта (альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование). Работа над такими блоками позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом в детях такие качества, как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус учащихся.

В условиях современного мира - повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф - необходимо совершенствование знаний и умений учащихся в области обеспечения личной и общественной безопасности.

Адресатом общеразвивающей программы «Школа безопасности» являются учащиеся средней школы в возрасте 10 – 17 лет (5 – 11 классы). Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года обучения – 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю: два раза по 1 академическому часу и 1 раз в течение 3-х академических часов с перерывом между занятиями по 10 минут.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Общий объем курса составляет 680 часов (по 170 часов на каждый год обучения).

Уровневость. Содержание и материал общеразвивающей программы «Школа безопасности» первого и второго года обучения соответствуют стартовому уровню, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Третий год обучения соответствует базовому уровню, который предполагает использование и реализацию таких форм организации, которые допускают освоение специализированных знаний. Четвёртый год обучения – продвинутый уровень, который предполагает углубление специализированных знаний и применение этих знаний на практике (участие в соревнованиях различного уровня)

Формы обучения: групповая и индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, лекция, практическое занятие, нестандартная эстафета, олимпиада.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое

внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Для проведения некоторых занятий привлекаются спортсмены по прикладным видам спорта, учителя географии, спасатели «МУ Служба спасения г. Нижний Тагил», бойцы пожарной части №20/4 п. Черноисточинск, опытные судьи соревнований по спортивному туризму, альпинизму, скалолазанию.

Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности людей, в том числе ведение здорового образа жизни туриста (спасателя), поведение спортсмена в экстремальных условиях не только природной и техногенной среды, но и непосредственно на дистанциях различных соревнований.

Формы подведения результатов: выполнение нормативов, теоретические тесты, соревнования, практические занятия, открытые занятия.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни, способности правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее.

Задачи:

обучающие:

- обучать учащихся основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучать навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- формировать представления о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности.

развивающие:

- развивать у детей навык безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- развивать общие физические данные учащихся.

воспитательные:

- воспитывать у участников объединения ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды и к своему здоровью;
- воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретении необходимых знаний, умений и навыков

для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Содержание программы первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию «юный спасатель».

Учебный (тематический) план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				Туристический слёт, сборы, тестирование
1.1	Туристские путешествия. История туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10	
1.4	Подготовка к походу	8	2	6	
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2	
1.6	Туристские должности в группе	4	2	2	
1.7	Правила движения в походе	4	2	2	
1.8	Техника пешего и горного туризма	20	2	18	
1.9	Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований	6	6	-	
1.10	Подведение итогов туристских походов и соревнований	4	2	2	
1.11	Походы и соревнования	45	2	43	
2	Топография и ориентирование				Походы, тестирование, соревнования
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	2	2	
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2	
2.5	Измерение расстояний	4	1	3	
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	
2.7	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	

3	Основы гигиены и первая помощь				Походы, тестирование
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	-	
3.2	Походная аптечка	2	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	
4	Общая и специальная физическая подготовка				Подвижные игры, туристские эстафеты,
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	1	1	-	
4.3	Общая физическая подготовка	10	-	10	
4.4	Специальная физическая подготовка	14	-	14	
	ИТОГО:	170	38	132	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				Туристический слёт, сборы, тестирование
1.1	Личное и групповое спасательное и туристское снаряжение	4	2	2	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.3	Подготовка к походу	6	2	4	
1.4	Питание в туристском походе	4	-	4	
1.5	Техника пешего и горного туризма	10	2	8	
1.6	Обеспечение безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.	6	1	5	
1.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предотвращения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	2	2	
1.8	Действия группы в аварийных и проблемных ситуациях	10	2	8	
1.9	Походы и соревнования	40	2	38	
1.10	Подведение итогов походов и соревнований	4	1	3	

1.11	Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований	6	6	-	
2	Топография и ориентирование				Походы, тестирование, соревнования
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	
2.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	
2.4	Способы ориентирования	4	2	2	
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
3	Основы первой помощи				Походы, соревнования
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм и заболеваний	2	1	1	
3.2	Средства первой помощи	4	2	2	
3.3	Первая помощь при травмах, острых состояниях и несчастных случаях	4	2	2	
3.4	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	
3.5	Первая помощь при отравлениях	2	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка				Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса ОФП
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	
4.2	Общая физическая подготовка	10	-	10	
4.3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	
5	Начальная специальная подготовка				
5.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2	-	
5.2	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	8	2	6	
5.3	Оказание помощи людям в условиях природной среды	4	2	2	
5.4	Основы безопасного ведения работ	6	2	4	
	ИТОГО:	170	44	126	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				Туристский
1.1	Личное и групповое туристское	2	-	2	

	снаряжение				
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.3	Подготовка к походу	2	1	1	
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.5	Подведение итогов туристского похода	2	-	2	
1.6	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе	20	2	18	
1.7	Особенности различных прикладных видов спорта	4	2	2	
1.8	Соревнования по туризму	40	4	36	
2	Топография и ориентирование				Походы, тестирование, соревнования
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2	Работа с компасом	2	1	1	
3	Основы первой помощи				Походы, тестирование, соревнования
3.1	Укладка аптечки первой помощи спасателя	1	1		
3.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего	10	2	8	
3.3	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	6	2	4	
3.4	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания первой помощи	4	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка				Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса ОФП
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	2	-	
4.2	Общая физическая подготовка	24	-	24	
4.3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
5	Специальная подготовка				
5.1	Город как источник опасности	2	2	-	
5.2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	10	2	8	
5.3	Проблемы экологической безопасности	4	2	4	
5.4	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-	
5.5	Работа в индивидуальных средствах защиты	4	-	4	
	ИТОГО:	170	31	139	

Четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практик а	
1	Основы туристской подготовки				Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса ОФП
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-	
1.2	Ремонт и обслуживание туристического снаряжения, ремонтный набор	6	2	4	
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	10	2	8	
1.4	Подготовка к походу	4	1	3	
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.6	Техника преодоления препятствий	10	2	8	
1.7	Походы и соревнования по туризму	30	2	28	
1.8	Подведение итогов похода	2	-	2	
2	Первая помощь				Поход, тестирование
2.1	Оказание первой помощи пострадавшему	18	2	16	
2.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего	10	2	6	
3	Общая и специальная физическая подготовка				Туристическая эстафета, нормативы ОФП
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	2	-	
3.2	Общая физическая подготовка	10	-	10	
3.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
4	Специальная подготовка				Слёт, сборы, тестирование
4.1	Природная среда и безопасность	10	2	8	
4.2	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	6	2	4	
4.3	Выживание в условиях автономного существования	16	4	12	
4.4	Основы организации безопасного ведения спасательных работ	8	2	6	
4.5	Работа со средствами связи и сигналы	6	2	4	
	ИТОГО:	170	30	140	

Содержание учебного (тематического) плана

Первый год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма и их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки, типы рюкзаков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешеходного и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода (1-3 дневного), изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в туристском походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный туристский поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

1.6. Туристские должности в группе.

Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

1.7. Правила движения в походе.

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

1.8. Техника пешего и горного туризма .

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам, осыпным склонам, курумам, скалам и крутым склонам. Переправы через реки и овраги, броды. Препятствия на соревнованиях (бабочка, параллельные перила, навесная переправа, подъем по крутому склону и организация спуска по крутому склону, преодоление сложных скальных участков с верхней и нижней страховкой).

1.9. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения в учебном кабинете и зале. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу.

Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

1.10. Подведение итогов туристских походов и соревнований.

Обсуждение итогов походов и соревнований в группе, отчеты ответственных по участкам работы, составление отчетов о походах и соревнованиях, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

1.11. Походы и соревнования.

Задачи соревнований, положение, условия проведения. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, контрольном времени. Правила судейства соревнований, разрядные нормы и требования. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в командной и личной дистанциях.

Классификация походов, виды походов. Правила судейства, разрядные нормы. Участие в походах различной сложности (ПВД, степенные походы).

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация карт. Сетка карты. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояния по карте и на местности.

2.2. Условные знаки.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков. Изображение рельефа на картах. Формы земной поверхности. Изображение неровностей земной поверхности с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия. Игры, мини-соревнования. Составление плана местности.

2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

2.6. Способы ориентирования.

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде. Способы ориентирования по спутниковому навигатору.

2.7. Действия в случае потери ориентировки.

Границы полигонов. Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Определение своих координат с помощью смартфона.

3. Основы гигиены и первая помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятия физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и

употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

3.2. Походная аптечка.

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка раны, промывание желудка.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр. Постановка дыхания в процессе занятий. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). 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, к выполнению физических упражнений.

Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля спортсмена.

4.3. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств человека. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основы скалолазания. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу

Второй год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Личное и групповое спасательное и туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки, типы рюкзаков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное

снаряжение. Ремонтный набор. Аптечка первой помощи. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Личное снаряжение спасателя. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований. Навигатор, программы навигации.

1.2. Организация туристского быта.

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

1.3. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода (1-3 дневного), изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения

1.4. Питание в походах.

Значение рационально организованного питания в походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

1.5. Техника пешего и горного туризма.

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, по травянистым склонам, осыпным склонам, курумам, скалам и крутым склонам. Переправы через реки и овраги, броды. Препятствия на соревнованиях (бабочка, параллельные перила, навесная переправа, подъем по крутому склону и организация спуска по крутому склону, преодоление сложных скальных участков с верхней и нижней страховкой).

1.6. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения в учебном кабинете и зале. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

1.7 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предотвращения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе
Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность – залог успеха слаженной работы в группе туристов и спасателей. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

1.8. Действия группы в аварийных и проблемных ситуациях

Действия группы при потере участника похода, при травме участника. Способы комфортного продолжения маршрута при потере или поломки снаряжения; Действия участников при стихийных бедствиях. Отставание от запланированного графика движения, возможная потеря еды. Встреча с дикими животными. Проблемы с местным населением.

1.9. Походы и соревнования.

Задачи соревнований, положение, условия проведения. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, контрольном времени. Правила судейства соревнований, разрядные нормы и требования. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в командной и личной дистанциях.

Классификация походов, виды походов. Правила судейства, разрядные нормы. Участие в походах различной сложности (ПВД, степенные походы).

1.10. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, составление отчета о походе, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

1.11. Техника безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения в учебном кабинете и зале. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация карт. Сетка карты. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояния по карте и на местности.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности

2.3 Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

2.4. Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Топография и ориентирование. Способы определения точек стояния на

карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде.

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

Определение сторон горизонта с помощью часов и солнца, с помощью звёзд, луне и другим предметам. Границы полигонов. Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

3. Основы гигиены и первая помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом, спасателем. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятия физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

3.2. Средства первой помощи.

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, спасателя. Работа медика туристской группы. «Зеленая» аптека.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему.

Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка раны, промывание желудка.

3.4. Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

3.5. Первая помощь при отравлениях. Виды, признаки и первая помощь при пищевых отравлениях различными веществами и препаратами.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). 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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

4.2. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм туриста. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основы скалолазания. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка

падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полу-плуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

5. Начальная специальная подготовка

5.1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификации чрезвычайных ситуаций по виду, по масштабу распространения, по отраслям народного хозяйства, причинам возникновения и т.д.

5.2 Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде

Факторы выживания в автономном существовании, резкие изменения погодных условий. Виды антропогенных факторов

5.3 Оказание помощи людям в условиях природной среды

Повязки при лёгких травмах, переломы, Оказание психологической поддержки пострадавшим и раненым.

5.4 Основы безопасного ведения работ

Принятие и соблюдение правовых норм, выполнение защитных мероприятий, требований, правил охраны труда, направленных на предотвращение опасных факторов и снижение воздействия вредных факторов, возникающих при ведении аварийно-спасательных работ. Неблагоприятные воздействия факторов окружающей среды в условиях проведения работ по ликвидации ЧС.

Третий год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкции тентов. Конструкции чехлов для топоров и пилы.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

1.3. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода, изучение отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших маршрут. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. Питание в туристском походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы увеличения калорийности. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

1.5. Подведение итогов туристского похода.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, составление отчета о походе, подготовка

презентаций, фотоальбомов, видеофильмов. Оформление значков и разрядов участникам.

1.6. Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе.

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа.

Переправы. Опасности, возникающие при организации переправ.

Движение по снежникам. Выбор времени дня для прохождения снежного участка. Выбор безопасного пути движения. Способы прохождения. Организация страховки.

1.7. Особенности других видов туризма.

Особенности спелеотуризма, горного туризма, велотуризма. Особенности личного и общественного снаряжения. Тактика и техника этих видов.

1.8. Соревнования по туризму.

Работа службы дистанции. Работа секретариата, документация соревнований. Мандатная комиссия. Организация информации. Старт-финиш.

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и спортивному туризму. Участие в организации и проведении соревнований.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Виды топографических карт, номенклатура. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроков. Прокладка и описание маршрута.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр.

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Движение при потере видимости. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте.

3. Основы первой помощи.

3.1. Укладка аптечки первой помощи спасателя.

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Шины вакуумные. Матрас «Омнимед».

3.2. Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего.

Переноска травмированных. Противопоказания к транспортировке. Транспортировка с травмой таза, позвоночника, черепно-мозговой травмой, внутренним кровотечением, в бессознательном состоянии. Транспортировка вверх, вниз, по лестнице, по крутым склонам. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачих больных. Проведение искусственной вентиляции легких.

3.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего о характере повреждения. Взаимоотношения с пострадавшим и с окружающими.

3.4. Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания первой помощи.

Строение черепа и функции мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях мозга. Строение и функции органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности. Строение и функции органов брюшной полости. Повреждение брюшной полости (кровотечения, перитонит).

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Открытые повреждения, наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Характеристика причин смерти. Отравление. Асфиксия. Травмы. Действия крайне низких температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации. Занятия по атласу Бубнова.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). 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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

4.2. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм туриста.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической

подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для позвоночника. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основы скалолазания. Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу

5. Специальная подготовка.

5.1. Город как источник опасности.

Наличие в городе зон повышенной опасности. Общественный транспорт, правила поведения на транспорте и действия в случае ДТП.

Источники загрязнения окружающей среды. Способы защиты от загрязненной среды.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях и их возможные последствия. Системы оповещения. Действия при сигнале «Внимание всем!». Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования.

5.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Краткая характеристика ЧС. ЧС, возможные в Свердловской области и в Нижнем Тагиле. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при ЧС.

Опасные объекты и предприятия Нижнего Тагила.

АХОВ (активные химически опасные вещества) и их поражающие свойства. Основные способы защиты, краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения поверхностей и объектов. Оказание само и взаимопомощи при радиоактивном заражении. Основные средства и способы обеспечения безопасности человека при радиоактивном заражении местности, их краткая характеристика.

5.3. Проблемы экологической безопасности.

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Акклиматизация и приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержения вулканов, пожары. Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов, загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование природных катастроф.

5.4. Юридические и правовые основы спасательной деятельности.

Законы о гражданской обороне, чрезвычайном положении, статусе спасателя, защите территории и населения от ЧС. Система РСЧС, ее назначение и способы реализации.

5.5. Работа в индивидуальных средствах защиты.

Средства защиты органов дыхания. Классификация, гражданские и промышленные противогазы, их назначение и устройство, порядок применения.

Средства защиты кожи. Костюмы ОЗК и Л-1.

Практические занятия. Выполнение нормативов по правилам надевания средств индивидуальной защиты, прохождение полосы препятствий.

Четвёртый год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Нормативные документы по туризму:

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- Разрядные требования по спортивному туризму;
- Положение о коллегии судей по спортивному туризму;
- Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;
- Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;
- О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

1.4. Подготовка к походу.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Практические занятия. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.6. Техника преодоления препятствий.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму.

Организация и судейство вида «Спортивный туризм. Пешая дистанция».

Виды соревнований, правила. Таблица штрафов. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Практические занятия. Участие в подготовке дистанций: выбор района, расстановка и оборудование этапов.

Организация и судейство вида «Туристский поход».

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация - основные требования к членам судейской коллегии, комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования

Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов

категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Практические занятия. Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой условно пострадавшего.

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

1.8. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

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

2. Основы медицинской подготовки.

2.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и простудных заболеваний (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

2.2. Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего.

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды. Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

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

3.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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, футбол.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Движение по склонам различной крутизны и с различной почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

4. Специальная подготовка.

4.1. Природная среда и безопасность.

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

4.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Практические занятия. Надевание и снятие средств личной защиты.

4.3. Выживание в условиях автономного существования.

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

4.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ.

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль и ответственность за соблюдением мер безопасности прямых командиров и начальников.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

4.5. Работа со средствами связи и сигналы.

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

1.4 Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

1. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью.
2. Знать знаменитых русских путешественников, их роль в развитии нашей страны.
3. Знать и уметь укладывать рюкзак, ставить палатку, выбрать место расположения бивака.
4. Знать назначение аптечки и правила пользования ею.
5. Знать и уметь пользоваться хозяйственным инструментом.
6. Знать виды костров и уметь их развести.
6. Знать правила поведения на транспорте, меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
7. Знание простейших узлов и технику их вязания.
8. Знать и уметь ремонтировать туристский инвентарь.
9. Знание мер безопасности при проведении туристских походов.
10. Знать назначение топографических карт для народного хозяйства, обороны и для туристов.
11. Знать масштабы топографических карт.
12. Знать назначение спортивной карты и ее отличие от топографической.
13. Знать топонимы масштабные и немасштабные.
14. Знать и уметь определить формы рельефа на топографической карте.
15. Знать что такое азимут, магнитное склонение и умение определить азимут на предмет и по карте.
16. Знать типы компасов, их устройства, уметь пользоваться компасом, уметь определить стороны горизонта.
17. Знать административное деление своего края.
18. Знать экономику, промышленность и сельское хозяйство своей области.
19. Знать транспортные магистрали.
20. Знать историю своего населенного пункта.

21. Знать памятники истории и культуры.
22. Знать знатных людей края и их вклад в его развитие.
23. Знать климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки озера, полезные ископаемые.
24. Знать законодательство по охране природы.
25. Знать о гигиене физических упражнений.
26. Знать личную гигиену при занятии туризмом.
27. Знание гигиены обуви и одежды.
28. Знать значение закалывания.
29. Знать о значении физических упражнений на укрепление здоровья и развитие физической способности.
30. Знать о вреде курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровья и работоспособность человека.
31. Знать назначение и дозировку препаратов.
32. Знать строение человеческого организма.
33. Знать понятие о субъективном и объективном самоконтроле за состоянием своего организма.
34. Знать правила спортивных игр и умение в них играть.

Учащиеся должны уметь:

1. Уметь разрабатывать маршрут похода.
2. Уметь пользоваться одеждой и обувью.
3. Уметь составлять меню похода.
4. Уметь приготовить пищу на костре.
5. Уметь пользоваться альпенштоком.
6. Уметь измерять расстояние парами шагов.
7. Уметь определить азимут по солнцу, луне, полярной звезде.
8. Уметь принимать решения в случае потери ориентировки.
9. Уметь пользоваться аптечкой.
10. Уметь оказать помощь при тепловых и солнечных ударах, укусов насекомых.
11. Уметь накладывать жгут, обработать рану и промывать желудок.
12. Уметь обеззараживать воду.
13. Уметь транспортировать пострадавших.
14. Уметь изготавливать носилки, волокуши из подручных материалов.
15. Уметь вести дневник самоконтроля.
16. Уметь плавать.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать характеристику каждого вида туризма.
2. Знать разрядные нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, судейские звания.
3. Знать назначение спортивной карты, ее отличия от топографической.
4. Знать условные знаки спортивных карт.
4. Знать как работать с картой.

5. Знать как работать с компасом.
6. Знать территорию и границу родного края.
7. Знать историю своего края в период Великой Отечественной войны.
8. Знать историю своего населенного пункта.
9. Знать и уметь технику проведения краеведческих наблюдений.
10. Знать о травмах, полученных в природной среде.
11. Знать об акклиматизации и уметь оказать первую помощь.
12. Знать и уметь предупреждать обморожения и переохлаждения.
13. Знать об инфекционных заболеваниях и уметь оказать помощь.
14. Знать виды кровотечений и способы их остановки.
15. Знать о центральной и периферической нервной системы, ее строении и функциях.
16. Знать о кровеносной системе, ее строении и функциях.
17. Знать об опорно-двигательном аппарате и его строении и функциях.
18. Знать об органах пищеварения, их строении и функциях.
19. Знать об органах дыхания, их строении и функциях.
20. Знать о способах предупреждения утомления.
21. Знать и уметь выполнять упражнения на различные виды группы мышц человеческого организма.

Учащиеся должны уметь

1. Уметь проводить ремонт хозяйственного инвентаря.
2. Уметь изготавливать различное походное оборудование.
3. Уметь подготавливать личное снаряжение к походу.
4. Уметь организовывать бивак.
5. Уметь применять различные виды костров.
6. Уметь заготавливать растопки, дрова и предохранять их от намокания.
7. Уметь развести костер в сырую погоду, при сильном ветре и в тумане.
8. Уметь оборудовать место для приема пищи.
9. Уметь составлять смету расходов на подготовку и проведения похода.
10. Уметь составлять меню и список продуктов.
11. Уметь составлять дневной рацион питания.
12. Уметь преодолевать естественное препятствие (лесные завалы, болота, реки, склоны) с использованием специального снаряжения (страховочной системы, веревок, карабинов).
13. Уметь двигаться серпантинном и с альпенштоком по пересеченной местности.
14. Уметь двигаться по азимуту.
15. Уметь определять азимут на предмет.
16. Уметь измерять расстояние по карте.
17. Уметь определять пройденное расстояние по времени движения.
18. Уметь определить расстояние ширины реки, оврага.
19. Уметь определять стороны горизонта при помощи местных предметов.
20. Уметь действовать в случае потери ориентировки.
21. Уметь оказать первую помощь при травмах.

22. Уметь транспортировать пострадавшего при различных видах травм.
23. Уметь оказывать первую помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод.
24. Уметь оказывать первую медицинскую помощь средствами бытовой химии.
25. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлении ядовитыми растениями, грибами, ягодами.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать население края и его национальный состав.
2. Знать знаменитых земляков, их роль в истории Свердловской области.
3. Знать индивидуальные аптечки спасателя.
4. Знать способы переноски сидячих больных на подручных средствах.
5. Знать о строении и функциях опорно-двигательного аппарата.
6. Знать о функциях внутренних органах.
7. Знать о причинах смерти.
8. Знать о понятиях спортивной формы.
9. Знать о мерах предупреждения утомления.
10. Знать о мерах предупреждения переутомления.
11. Знать об опасностях в городе.
12. Знать законы о гражданской обороне.
13. Знать законы о статусе спасателя.

Учащиеся должны уметь:

1. Уметь изготавливать туристское снаряжение.
2. Уметь работать с газовыми горелками.
3. Уметь разрабатывать маршрут похода.
4. Уметь наводить переправы через реку (навесная, бревно с перилами).
5. Уметь наводить перила на склоне со снятием подъем и спуск.
6. Уметь читать карту и составлять схему.
7. Уметь описывать рельеф, растительность, животный мир.
8. Уметь транспортировать больных при переломах таза, позвоночника.
9. Уметь переносить больных при спуске и подъеме, по лестнице и крутому склону.
10. Уметь пользоваться простейшими средствами защиты органов дыхания.
11. Уметь пользоваться подручными средствами пожаротушения.
12. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.
13. Уметь оказывать первую помощь при поражении электрическим током.
14. Уметь оказывать первую помощь при укусе змеи и насекомых.
15. Уметь действовать при большом скоплении людей в зонах повышенной опасности.

К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать:

1. Знать разрядные требования по спортивному туризму.

2. Знать правила организации и проведения туристских соревнований с учащимися Российской Федерации.

3. Знать границы района похода (климат, рельеф, гидрографию)

4. Знать о травмах и заболеваниях, требующих немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи.

5. Знать и уметь подбирать упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног.

6. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие равновесия.

7. Знать ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка).

8. Знать способы защиты от стихийных бедствий.

9. Знать о сигналах оповещения, информирования населения.

10. Знать основные типы радиостанций и уметь подавать основные сигналы бедствия.

Учащиеся должны уметь:

1. Уметь изготавливать костровые приспособления (таганки, тросики).

2. Уметь организовывать ночлег в зимний период (изготовление пещер, траншей).

3. Уметь добывать огонь без спичек.

4. Уметь выполнять глазомерную съемку.

5. Умение планировать дистанцию ориентирования.

6. Уметь корректировать спортивную карту.

7. Уметь выполнять маршрутную глазомерную съемку.

8. Уметь проводить различные краеведческие наблюдения и их фиксация.

9. Уметь останавливать кровотечения.

10. Уметь накладывать шину при переломах.

11. Уметь выполнять асептическую обработку ран.

12. Уметь выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

13. Уметь изготавливать средства транспортировки из подручных материалов.

14. Уметь вести дневник самоконтроля.

15. Уметь плавать различными способами.

16. Уметь двигаться по азимуту, по открытой и закрытой местности.

17. Уметь измерять расстояние на местности во время бега.

18. Уметь выполнять спуски по склону в высокой, средней, низкой стойке.

19. Уметь подниматься в гору елочкой или лесенкой.

20. Уметь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом».

21. Уметь выполнять поворот в движении переступанием.

22. Уметь выполнять спуски по обледенелым склонам на лыжах.

23. Умение двигаться по круто пересеченной местности на лыжах через кустарники и завалы.

24. Уметь спускаться по склонам различной крутизны.

25. Уметь оказывать первую помощь при отравлении ядовитыми растениями.

26. Уметь оказывать первую помощь утопающему на воде и на берегу.
27. Уметь пользоваться простейшими средствами защиты органов дыхания.
28. Уметь подавать сигналы бедствия.
29. Уметь ориентироваться на местности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

2.1 Календарный учебный график на 2020 -2021 учебный год

Начало учебного года: 1 сентября 2020 года.

Конец учебного года: 31 мая 2021 года

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели.

Сроки продолжительности обучения:

1 четверть	01.09.2020г.	23.10.2020г.	8 недель
2 четверть	05.11.2020г.	25.12.2020г.	7 недель
3 четверть	11.01.2021г.	19.03.2021г.	10 недель
4 четверть	29.03.2021г.	31.05.2021г.	9 недель

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещениях для проведения занятий

Занятия проводятся в кабинете №2 (площадь – 61,2 квадратных метра) Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МАОУ СОШ №3 пос. Черноисточинск, а также в спортивном зале школы (площадь - 280 квадратных метров) Подсобное помещение: инвентарная комната (площадь -13 квадратных метров)

Перечень оборудования учебного кабинета

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Стол учительский	1 шт.
2	Стеллаж	2 шт.
3	Стол ученический	21 шт.
4	Стулья	22 шт.

Перечень оборудования, технических средств обучения, материалов, необходимых для занятий

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Ноутбук учителя	1 шт.
2	Проектор	1 шт.
3	Робот-тренажёр “Максим” или “Александр-01”	1 шт.
4	Палатки летние каркасные	3 шт.
5	Шатер зимний	1 шт.
6	Печка туристическая для шатра	1 шт.

7	Тент туристический 640мм*480мм	1 шт.
8	Спальники	15 шт.
9	Рюкзаки туристические 65-80л -	15шт.
10	Коврики изоляционные	15 шт.
11	Котлы туристские	2 шт.
12	Пила туристическая	2 шт.
13	Костровое оборудование	1 шт.
14	Лопаты саперные	1шт.
15	Веревка основная статическая	100 м
16	Веревка основная динамическая	100 м
17	Репшнуры (6мм)	40 м
18	Карабины алюминиевые с автоматической муфтой	30 шт.
19	Жумары	10 шт.
20	Страховочная беседка	15 шт.
21	Грудная обвязка	15 шт.
22	Спусковые устройства типа «восьмерка», реверсо и т. д.	15шт.
23	Зажим ножной “Пантин”	6 шт.
24	Компасы	15 шт.
25	Радиостанция портативная	5шт.
26	Карты спортивные, физические, административные, туристские Свердловской области с различным масштабом	
27	Аптечка	1 шт.
28	Противогазы	15 шт.
29	Общевойсковые защитные комплекты	2 шт.
30	Носилки траншейные	1 шт.
31	Спортивное снаряжение для ОФП	
32	Топор в чехле	2 шт.

Информационное обеспечение

Сборник видеороликов по спортивному туризму, первой помощи, общей и специальной физической подготовке. Видео хостинг Ютуб.

Кадровое обеспечение

Рябинин Евгений Алексеевич, педагог дополнительного образования.

Образование: высшее (НТГСПА, 2004 г.)

Направленность: безопасность жизнедеятельности

Квалификация и звание: учитель безопасности жизнедеятельности

Общий трудовой стаж: 11 лет

Педагогический стаж: 10 лет

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В процессе мониторинга осуществляется анализ исследовательских материалов с целью определения эффективности и дальнейшего

совершенствования педагогического процесса. Для этого программа включает в себя диагностику: входящую, текущую и итоговую.

Входной контроль управления образовательным процессом проводится в форме собеседования с учащимися и их родителями, а также анкетирования.

Текущий контроль представляет собой разбор топографических карт, зачеты, проверочные задания, контрольные упражнения, самодиагностику, тесты.

Итоговый контроль:

- выполнение нормативов;
- выступление на соревнованиях;
- тесты;
- открытые занятия.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, а также увидеть обучающимся, родителям и педагогу результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

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

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». – М., 1992.
5. Берман А. Грани риска. – М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях. Вып.1,2,3. – М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
9. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
10. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк, Техноплюс, 1996.
11. Волович В.Г. С природой один на один. – М.: Воениздат, 1989.
12. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. – М.: Мысль, 1980.
13. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. – М., 1994.
14. Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1996.

17. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Профиздат, 1990.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Корвет, 1992.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
30. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. – М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
33. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
34. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
35. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. – М.: Образование, 1997.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. – М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В. Степенко. – М.: ФиС, 1989.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1972.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

**Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Ча сы	примечание
Сентябрь			
1	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. Требования и необходимые принадлежности для занятий в секции. Анкетирование. Игра “Ниндзя”	1	
2	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	
3	Подготовка к туристическому школьному слёту	3	
4	Техника преодоления подъемов и спусков	1	
5	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. Общая физическая подготовка. Игра “Ниндзя”	1	
6	Подготовка к туристическому школьному слёту	3	
7	Особенности прохождения препятствий на соревнованиях. Бабочка, параллельные перила, навесная переправа.	1	
8	Организация туристического быта. Особенности зимнего похода.	1	
9	Личное снаряжение. Виды рюкзаков, их особенности и назначение. Типы спальных мешков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке.	3	
10	Организация туристического школьного слёта	1	
11	Подготовка к соревнованиям. Подъем по крутому склону, организация верхней и нижней страховки.	1	
12	Подготовка к туристическому слёту Специальная физическая подготовка. “Жумаринг”, спуск методом “Дюльфер”	3	
13	Тренировка скалолазание ГорСЮТ “Полюс”		По согласованию
Октябрь			
1	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	
2	Входной контроль. Физиологические показатели. Понятия о топографической и спортивной карте.	1	
3	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	
4	ТБ при проведении походов и соревнований. Особенности поведения.	1	
5	Подготовка к соревнованиям. Задачи, положение о соревнованиях, условия дистанций.	1	
6	Особенности прохождения препятствий на соревнованиях. Бабочка, параллельные перила, навесная переправа.	3	
7	Подготовка к соревнованиям. Подъем по крутому склону, организация верхней и нижней страховки.	1	
8	Техника пешего туризма, организация спусковых перил.	1	
9	Соревнования “Техника пешего туризма”	3	Г. Нижний Тагил
10	Подготовка к соревнованиям	1	
11	Техника преодоления подъемов и спусков	1	
12	Районные соревнования города Нижнего Тагила “Юный Спасатель”	3	Г. Нижний Тагил

13	Тренировка скалолазание ГорСЮТ “Полюс”		По согласованию
Ноябрь			
1	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. Общая физическая подготовка. Игра “Ниндзя”	1	
2	Личное снаряжение. Виды рюкзаков, их особенности и назначение. Типы спальных мешков. Правила размещения снаряжения в рюкзаке.	1	
3	Понятие бивак. Организация бивака. Выбор места для ночлега. Специальная физическая подготовка, работа с жумаром,	3	
4	Обустройство кухни, костра. Гигиена туриста.	1	
5	Распределение туристских должностей в походе. Роль капитана команды на дистанции.	1	
6	Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3	
7	Техника передвижения по травянистым склонам, осыпям, курумам.	1	
8	Индивидуальная работа со снаряжением, Прохождение дистанции.	1	
9	Особенности прохождения препятствий на соревнованиях. Бабочка, параллельные перила, навесная переправа.	3	
10	Веревки основные. Виды бухт, способы транспортировки.	1	
11	Виды карабинов, их назначение. Спусковые устройства.	1	
12	Подготовка к соревнованиям. Подъем по крутому склону, организация верхней и нижней страховки.	3	
13	Тренировка скалолазание ГорСЮТ “Полюс”		По согласованию
Декабрь			
1	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. Общая физическая подготовка. Игра “Ниндзя”	1	
2	Организация туристического быта. Особенности зимнего похода.	1	
3	Специальная физическая подготовка. Альпинизм, введение.	3	
4	Индивидуальная работа со снаряжением, Прохождение дистанции.	1	
5	Технические приемы в альпинизме. Техника и тактика работы в связке.	1	
6	Подготовка к соревнованиям. Работа с оттяжками, верхняя и нижняя страховка.	3	
7	Подведение итогов соревнований, правила судейства.	1	
8	Способы ориентирования на местности	1	
9	Фестиваль памяти Алексея Болотова по альпинизму на искусственном рельефе	3	Завод трансформаторов тока. г Екатеринбург
10	Туризм. История развития. Виды туризма.	1	
11	Технические приемы в альпинизме. Техника и тактика работы в связке	1	
12	Тренировка скалолазание ГорСЮТ “Полюс”		По согласованию
Январь			
1	ТБ при занятиях на лыжах. ТБ при занятиях в спортивном	1	

	зале, на улице, в аудитории. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Игра “Ниндзя”			
2	Походная аптечка. Виды кровотечений. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
3	Основные приемы оказания первой помощи.	1		
4	Приемы транспортировки пострадавшего. Виды носилок.	1		
5	Способы вязки носилок из подручных средств. Виды узлов. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
6	Узлы. Применение различных узлов в туризме, в быту.	1		
7	Тренировка скалолазания ГорСЮТ “Полюс”	1		
8	Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
9	Топография и ориентирование. Карта, условные знаки	1		
10	Устройство компаса, работа с компасом. Общая физическая подготовка.	1		
11	Тренировка скалолазания ГорСЮТ “Полюс”			По согласованию
Февраль				
1	ТБ при занятиях на лыжах. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. Особенности передвижения на лыжах с рюкзаком. Игра “Ниндзя” Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
2	Заготовка и хранение дров в зимнем походе.	1		
3	ТБ при работе с колюще-режущим инструментом.	1		
4	Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	1		
5	Меню некатегорийного похода. расфасовка продуктов, раскладка питания.	1		
6	Способы ориентирования. Движения по легенде. Ориентирование на школьном участке и в парке.	1		
7	Соревнования по спортивному туризму “Техника Лыжного Туризма”	3		Поселок Горбуново
8	Подготовка к соревнованиям Техника Лыжного Туризма. Прохождение этапов, тропление лыжни.	1		
9	Особенности лыжного ориентирования	1		
10	Ориентирование по спутниковому навигатору. Виды программ для смартфонов.	1		
11	Скалолазание, работа с карабинами, спусковыми устройствами.	1		
12	Учебно-тренировочный поход. Подготовка к походу на Северный Урал	3		
13	Тренировка скалолазания ГорСЮТ “Полюс”			По согласованию
Март				
1	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. ОФП. Игра “Ниндзя”	1		
2	Подготовка к Походу на Северный Урал	1		

3	Ориентирование по горизонтам. Азимут истинный и магнитный.	1		
4	Устройство компаса. Жидкостный компас для спортивного ориентирования.	1		
5	Подготовка к походу на Северный Урал	3		
6	Определение расстояний парами шагов, на глаз, по местным ориентирам. Антропометрические данные.	1		
7	Подготовка к походу на Северный Урал	1		
8	Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
9	Тренировка скалолазания ГорСЮТ "Полюс"	3	По согласованию	
Апрель				
1	ТБ при занятиях туризмом. ТБ при занятиях в спортивном зале, на улице, в аудитории. ОФП. Игра "Ниндзя"	1		
2	.Работа в команде. Тактика прохождения этапов.	3		
3	Работа со снаряжением. Подготовка к соревнованиям	1		
4	Личное прохождение этапов соревнований.	1		
5	Подготовка к походу, соревнованиям. Раскладка продуктов питания. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
6	Основные приёмы оказания первой помощи. Ушибы, вывихи, растяжения.	1		
7	Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах.	1	ГорСЮТ Полюс	
8	Виды кровотечений. Правила наложений повязок и жгута. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
9	Скалолазание, работа с карабинами, спусковыми устройствами.	1		
10	Специальная физическая подготовка. "Жумаринг", спуск методом "Дюльфер". Личное прохождение	1		
11	Специальная физическая подготовка. "Жумаринг", спуск методом "Дюльфер". Работа в связках	1		
12	Техника измерений азимутов на карте и местности. Специальная физическая подготовка, работа с карабинами, спусковыми устройствами, элементы скалолазания.	3		
13	Специальная физическая подготовка. "Жумаринг", спуск методом "Дюльфер". Работа в группе	1		
14	Тренировка скалолазания ГорСЮТ "Полюс"	3	По согласованию	
Май				
1	ТБ при проведении тренировок на улице. Подготовка к соревнованиям.	1		
2	Работа со снаряжением спортсмена. Подгонка и удобное расположение на себе.	1		
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	1		
4	Врачебный контроль, самоконтроль. Специальная физическая подготовка. "Жумаринг", спуск методом "Дюльфер". Работа в группе	3		
5	Предупреждение спортивных травм.	1		
6	ОФП. Работа с веревками, бухтование, наложение маркировки.	1		
7	Итоговый контроль. Тестирование организма. Физиологические	3		

	показатели. Специальная физическая подготовка. “Жумаринг”, спуск методом “Дюльфер”. Работа в группе			
8	Подготовка к соревнованиям.	1		
9	Открытые соревнования “Фестиваль горных видов спорта”.	1	ГорСЮТ Полюс	
10	Открытые областные соревнования по спортивному туризму “Кубок Дворца Молодёжи”. Город Екатеринбург	3	ОТиК ДМ	
11	Тренировка скалолазание ГорСЮТ “Полюс”	3	По согласованию	
Итого 170				