

Муниципальное образование городской округ «Город Комсомольск-на-Амуре»  
Хабаровского края  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»  
(МОУ ЦО «Открытие»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» 08 2023г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ЦО «Открытие»  
Л.Н. Саулова  
от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Турист-спортсмен»  
Военно - спортивного клуба имени  
Героя Советского Союза А.П. Маресьева «ВОИН»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок освоения программы: 2023-2026 г.  
Объем часов: 1080 часов.

Фамилия И.О., должность разработчика (ов) программы:  
Вильский Р.С., педагог дополнительного образования.

г. Комсомольск – на – Амуре,  
2023 г.

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Содержание программы.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Планируемые результаты.....</b>	<b>13</b>
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Календарный учебный график.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Условия реализации программы.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3. Формы аттестации.....</b>	<b>20</b>
<b>2.4. Оценочные материалы.....</b>	<b>21</b>
<b>2.5. Методические материалы.....</b>	<b>21</b>
<b>Раздел 3. Список источников.....</b>	<b>26</b>
<b>Раздел 4.</b>	
<b>Приложения.....</b>	<b>28</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Турист-спортсмен» является подпрограммой Военно – спортивного клуба имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «ВОИН».

**Направленность:** туристско-краеведческая.

**Направление:** спортивный туризм.

**Тип программы:** одноуровневый.

**Вид программы:** модифицированная.

**Уровень усвоения:** базовый.

**Форма обучения:** очная.

#### **Нормативно-правовая база:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист-спортсмен» (далее Программа) разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 г. №678-р;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением Правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным

общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);

- Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Дворца творчества детей и молодёжи г. Комсомольска-на-Амуре.

### **Актуальность программы.**

Программа актуальна в контексте сложившейся обстановки в стране и мире, необходимости патриотического воспитания в стране, регионе и Комсомольске-на-Амуре, подкреплена наличием Федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» до 2024 года.

Создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы, является одним из приоритетов обновления содержания и технологий по направлениям дополнительного образования детей. Данная деятельность также содействует формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, созданию условия для воспитания и развития личности, социализации обучающихся.

Также актуальность обусловлена значительным увеличением проектов и мероприятий по туристско-краеведческой направленности, а также интеграция элементов спортивного, пешего и водного туризма в программы по патриотическому воспитанию. Военно-спортивные игры и мероприятия.

Также наблюдается высокая востребованность обучения и воспитания в коллективе со стороны детей и их родителей, необходимость привить доброе отношение к природе своего региона и его истории, научить самостоятельности и ответственности, воспитать выносливость.

**Новизна программы** состоит в том, что на территории муниципального образования «Город Комсомольск-на-Амуре» впервые реализуется образовательная программа по спортивному туризму как направлению начальной военной подготовки в рамках работы клубного объединения. В программу включены элементы тактики и отработка туристических элементов с применением макетов оружия.

В программе суммированы особенности программ по различным видам туристско-краеведческой направленности, что позволяет обучающимся освоить разные направления деятельности. Такой подход направлен на раскрытие спортивного потенциала и становление характера детей и подростков, а также на их самоопределение и становление в обществе, как личности.

**Отличительная особенность** программы от уже существующих состоит в том, что деятельность туристско-краеведческой направленности рассматривается в контексте военной подготовки и патриотического воспитания.

В программу включены различные виды спортивного туризма (пеший, спортивный) и современных экстремальных видов спорта (скалолазание, спортивное ориентирование). Работа над такими видами спортивного туризма и экстремальных видов спорта позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом 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 в области обеспечения личной и общественной безопасности. Содержание программы ориентировано на профильное самоопределение учащихся, на выстраивание индивидуальной траектории личностного развития.

Мощным воспитательным элементом в программе стали условия, способствующие расширению участия семьи в образовательной деятельности (открытые занятия, совместные походы, приуроченные к календарным праздникам, родительские собрания, участие в мероприятиях, подготовка оборудования и реквизита). Особенностью программы является и то, что каждый член семьи может быть вовлечен в деятельность как активный участник, ведь территория проживания позволяет каждому жителю совершать походы в лес или на берег реки.

Так же это поможет в мотивировании детей, ведь это может стать общим семейным занятием. В результате тесного взаимодействия с семьей обучающегося устраняются возможные конфликтные ситуации, дети становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми своими успехами и неудачами, новыми знаниями и умениями.

Программа модифицирована на основе типовых программ, утвержденных Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей, разработанных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения министерства обороны Российской Федерации: «Юные туристы –

спасатели», Дрогов И.А., 2004г.; «Школа безопасности», Маслов А.Г., 2007г.

**Педагогическая целесообразность** данной Программы заключается в обучении учащихся правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях, а также развитии навыков коммуникабельности, взаимовыручки, самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях. В процессе освоения Программы, учащиеся на практике познают многообразие и важность навыков выживания, оказания первой помощи и ориентирования на местности, знакомятся с флорой и фауной малой Родины.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (12 - 16 лет).

Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокий уровень активности, повышенная работоспособность, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, создание ситуации игры.

Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся, успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Юные туристы-многоборцы» базового уровня, а так же иных учащихся, успешно прошедших входную диагностику, и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

#### **Объём и сроки реализации программы.**

Срок реализации программы - 3 года.

Режим занятий и объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Ко-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9	36	324
2 год обучения	3 часа	4	12	36	432
3 год обучения	3 часа	3	9	36	324
Итого					1080

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Обучающиеся объединены в постоянные группы от 15 до 25 человек. Программа предполагает возможность дополнительных заданий или индивидуального образовательного маршрута для одаренных или отстающих обучающихся.

Программа является интегрированной, так как объединяет несколько направлений образовательной деятельности:

- социально-гуманитарная: основы тактики и начальной военной подготовки, работа с макетами оружия, гражданско-патриотическое воспитание и другое;

- естественнонаучная: здоровье и медицина, экология и другое;

- физкультурно-спортивная: основы физической подготовки и другое.

Особенностью реализации программы является включение обучающихся в участие муниципальных, региональных и всероссийских мероприятий и проектов. Возможность принимать участие в организации и проведении мероприятий учреждения, а также акций и проектов, посвященных памятным датам Российской Федерации.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);

- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы). Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний) – индивидуальная (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей). Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях различного характера, личностного развития, а также способной к самопознанию, посредством освоения специализированных навыков, участия в соревнованиях по данному направлению деятельности.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;

- Обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма.

**Личностные:**

- Расширить соревновательный опыт;

- Осознание учащимися собственной ответственности за свое здоровье;

- Стремление к здоровому образу жизни.

**Метапредметные:**

- Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам общественной безопасности;

- Развивать общие физические данные учащихся.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (контроля)
		Всего	Всего	Всего	
1.	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1.	Введение в образовательный курс. Личное и групповое снаряжение	6		6	Зачёт
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	Тестирование
1.3.	Питание в туристском походе	6	2	4	Тестирование
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12	Решение ситуационных задач
1.5.	Подведение итогов похода	4		4	Тестирование
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	22	2	20	Решение ситуационных задач, контрольная работа, зачёт, наблюдение
1.7.	Особенности видов туризма	10	2	8	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
1.8.	Соревнования по туризму	12	2	10	Контрольные задания, тестирование
2.	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	12	3	9	Тестирование, контрольная работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	Протоколы
3.	<b>Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности Хабаровского края	4	1	3	Тестирование
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5	Наблюдение
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6		6	Контрольные задания, зачёт
3.4.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	6		6	Наблюдение
4.	<b>Основы доврачебной помощи</b>				

4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование
4.2.	Медицинские манипуляции	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Решение ситуационных задач, тестирование
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Решение ситуационных задач
4.4.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	Тестирование
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование, зачёт
5.2.	Общая физическая подготовка	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Протоколы соревнований
5.3.	Специальная физическая подготовка	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Протоколы соревнований
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1.	Город как источник опасности	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Наблюдения, тестирование
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, тестирование
6.4.	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, тестирование
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач, тестирование
6.6.	Проблемы экологической безопасности	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Контрольная работа
6.7.	Работа в индивидуальных средствах защиты	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Контрольная работа
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение в образовательный курс. Личное и групповое туристское снаряжение.

**Практика.** Планирование работы объединения. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

**Теория.** Знакомство с организацией ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства.

**Практика.** Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе.

**Теория.** Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе.

**Практика.** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

**Теория.** Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

**Практика.** Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

**Практика.** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.

**Теория.** Знакомство с видами переправ через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова.

**Практика.** Знакомство с техникой движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности видов туризма.

**Теория.** Знакомство с разными видами туризма.

**Практика.** Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

### 1.8. Соревнования по туризму.

**Теория.** Знакомство с работой службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Планирование дистанции, постановка её на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

**Практика.** Участие в соревнованиях. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта.

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

**Практика.** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

### 2.2. Ориентирование в сложных условиях.

**Теория.** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

**Практика.** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков.

### 2.3. Соревнования по ориентированию.

**Теория.** Знакомство с подготовкой к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и

распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

**Практика.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение**

3.1. Туристские возможности Хабаровского края.

**Теория.** Общегеографическая характеристика Хабаровского края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети.

**Практика.** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Хабаровскому краю. Походы и экскурсии по памятным местам.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

**Теория.** Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры.

**Практика.** Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.).

3.3. Обработка краеведческих наблюдений.

**Практика.** Паспорт краеведческого (экскурсионного, природного) объекта, правила его заполнения. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Составление экскурсионного маршрута. Описание краеведческого памятника.

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

**Практика.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения

### **4. Основы доврачебной помощи**

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи.

**Теория.** Знакомство с индивидуальной аптечкой спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

**Практика.** Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте.

4.2. Медицинские манипуляции.

**Теория.** Знакомство с инъекциями: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты,

противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя).  
Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

**Практика.** Проведение инъекций.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

**Теория.** Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

**Практика.** Осмотр и оценка состояния пострадавшего. Выполнение алгоритма действий.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи.

**Теория.** Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

**Практика.** Занятия на анатомических атласах, манекенах.

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

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

**Теория.** Знакомство со значением и содержанием врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практика.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.2. Общая физическая подготовка.

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

**Практика.** 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, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### 5.3. Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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 различными 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.

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Город как источник опасности.**

**Теория.** Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) — зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

**Практика.** Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

### **6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.**

**Теория.** Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения.

Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнём в лесу.

**Практика.** Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения.

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

**Теория.** Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для Дальнего Востока, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные

опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

**Практика.** Отработка способов обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

6.4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.

**Теория.** Современный транспорт источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения. Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

**Практика.** Отработка мероприятий по защите в наземном городском транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера.

**Теория.** Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случае приставания на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

**Практика.** Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности.

**Теория.** Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость. Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

**Практика.** Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

6.7. Работа в индивидуальных средствах защиты.

**Теория.** Знакомство с законами о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы

регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

**Практика.** Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты.

Средства защиты. Каски, их классификация, назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (контроля)
		Всего	Всего	Всего	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1.	Введение в образовательный курс. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Личное и групповое снаряжение	<b>6</b>		<b>6</b>	Зачёт
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Тестирование, контрольная работа
1.3.	Питание в туристском походе	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Тестирование, контрольная работа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	<b>10</b>		<b>10</b>	Тестирование, контрольная работа
1.5.	Подведение итогов похода	<b>8</b>		<b>8</b>	Тестирование
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Решение ситуационных задач, контрольная работа, зачёт
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
1.8.	Соревнования по туризму	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Контрольные задания, тестирование

1.9.	Учебные походы	<b>36</b>		<b>36</b>	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Тестирование, контрольная работа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
2.3.	Соревнования по ориентированию	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Зачёт
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1.	Туристские возможности Хабаровского края	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Контрольные задания, зачёт
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Наблюдение
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	<b>3</b>		<b>3</b>	Наблюдение
3.4.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	<b>9</b>		<b>9</b>	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Основы доврачебной помощи</b>				
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Тестирование, зачёт
4.2.	. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Решение ситуационных задач, тестирование
4.3.	. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Решение ситуационных задач
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Опрос, зачёт
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Опрос, тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	<b>47</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	Протоколы соревнований, наблюдений
5.3.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	Протоколы соревнований, наблюдений
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1.	Город как источник опасности	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	Наблюдения, тестирование
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	Наблюдение,

	техногенного характера				разбор и решение ситуационных задач
6.4.	Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте	11		11	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	12	1	11	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.6.	Проблемы экологической безопасности	11	2	9	Решение ситуационных задач, тестирование
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	14	3	11	Решение ситуационных задач, контрольная работа
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Введение в образовательный курс. Соблюдение техники безопасности. Личное и групповое туристское снаряжение.

**Практика.** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

**Теория.** Закрепление знаний об организации ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

**Практика.** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе.

**Теория.** «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практика.** Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

**Теория.** Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

**Практика.** Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

**Практика.** Проверка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

**Теория.** Закрепление знаний по теме «переправы через реки». Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма. Теория. Особенности разных видов туризма.

**Практика.** Участие в различных видах туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму.

**Теория.** Особенности планирования дистанции, постановка её на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

**Практика.** Участие в соревнованиях. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

1.9. Учебные походы.

**Практика.** Участие в учебных походах.

## 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

**Теория.** Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практика.** Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

## 2.2. Ориентирование в сложных условиях.

**Теория.** Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика.** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

## 2.3. Соревнования по ориентированию.

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

**Практика.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

# 3. Краеведение

## 3.1. Туристские возможности Хабаровского края.

**Теория.** Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

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

**Практика.** Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства г. Хабаровска. Походы и экскурсии по памятным местам.

## 3.2. Краеведческие наблюдения в походе

**Теория.** Описание и фиксация объектов истории и культуры. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.).

**Практика.** Обработка краеведческих наблюдений. Паспорт краеведческого (экскурсионного, природного) объекта, правила его заполнения. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Составление экскурсионного маршрута. Описание краеведческого памятника.

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

**Практика.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение

в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

#### **4. Основы доврачебной помощи**

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания доврачебной помощи.

**Теория.** Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

**Практика.** Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

4.2. Медицинские манипуляции.

**Теория.** Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежащего больного. Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов.

**Практика.** Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ. Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

**Теория.** Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

**Практика.** Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания доврачебной помощи.

**Теория.** Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения.

Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи. Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

**Практика.** Занятия на анатомических атласах, манекенах.

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

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

**Теория.** Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практика.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.

**Практика.** 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, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития

физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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 различными 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.

## **6. Специальная подготовка.**

### **6.1. Город как источник опасности.**

**Теория.** Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Что делать, если звучит сигнал об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

**Практика.** Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

### **6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.**

**Теория.** Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электро-безопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

**Практика.** Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

### 6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

**Теория.** Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

**Практика.** Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

### 6.4. Чрезвычайные ситуации аварийного характера на транспорте.

**Теория.** Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлёте и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолёта, а также при захвате самолёта террористами.

**Практика.** Практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

### 6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера.

**Теория.** Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей).

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и её виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

**Практика.** Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности.

**Теория.** Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

**Практика.** Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности.

**Теория.** Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

**Практика.** Практическое занятие.

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (контроля)
		Всего	Всего	Всего	
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2		Зачёт
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристического снаряжения	10	2	8	Зачёт
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	10	2	8	Тестирование, контрольная работа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	2	14	Тестирование, зачёт
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	Решение ситуационных задач, зачёт
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	2	18	Тестирование
1.7.	Соревнования по туризму	18	2	16	Протоколы

					соревнований зачёт
1.8.	Подведение итогов похода	4	2	2	Протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты	14	2	12	Контрольные задания, тестирование
2.2.	Соревнования по ориентированию	8		8	Зачёт, протоколы соревнований, зачёт, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>				
3.1.	Изучение района путешествия	6	2	4	Контрольные задания, зачёт, тестирование
3.2.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	18	2	16	Наблюдение, зачёт
<b>4.</b>	<b>Основы доврачебной помощи</b>				
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	24	2	22	Контрольные задания, зачёт,
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	18	2	16	Контрольные задания, зачёт, решение ситуационных задач
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	2	8	Опрос, тестирование
5.2.	Общая физическая подготовка	40	4	36	Протоколы соревнований, наблюдений
5.3.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Протоколы соревнований, наблюдений
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>				
6.1.	Природная среда и безопасность	16	4	12	Наблюдения, тестирование
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	20	2	18	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	18	2	14	Наблюдение, решение ситуационных

					задач, зачет
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение, тестирование, зачет
6.5.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	Наблюдение, разбор и решение ситуационных задач
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму.

**Теория:** 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.

**Теория:** 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.

**Практика:** Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

#### 1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

**Теория:** 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 добывание огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Практика:** Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

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

**Практика:** Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

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

**Теория.** Режим питания (организация завтрака сразу же после подъёма, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приёмах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания. Практика. Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий.**

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

### **1.7. Соревнования по туризму.**

**Теория.** Организация и судейство вида «Топографическая съёмка». Виды соревнований по топографической съёмке. Маршрутная и площадная глазомерная съёмка, способ проведения съёмки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Организация и судейство вида «Ориентирование».

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район

соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачёт результатов и подведение итогов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Туристские навыки».

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация обо всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида. Организация и судейство конкурсов и незачётных видов. Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

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. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

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

**Практика.** Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Участие в подготовке полигона для съёмки. Участие в судействе соревнований по топографической съёмке.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Участие в организации и судействе конкурсной программы.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчёту о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчёта. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

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

### **1.8. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Анализ действий стажеров - руководителей групп по проведению учебных походов.

**Практика.** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.**

**Теория.** Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

**Практика.** Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### **2.2. Соревнования по ориентированию.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Изучение района путешествия.**

**Теория.** Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

**Практика.** Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

**Практика.** Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время похода. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во

время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

#### **4. Основы доврачебной помощи**

##### **4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.**

**Теория.** Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Меры против обморожения и переохлаждения организма. Причины, симптомы и профилактика травм и заболеваний простудных (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. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

**Практика.** Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

##### **4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших.**

**Теория.** Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

**Практика.** Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

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

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

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

##### **5.2. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** 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, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

### **5.3. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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 «пруса» и «полупруса». 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 различными 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.

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. Природная среда и безопасность.**

**Теория:** 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.

Водоёмы 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 огнём. Меры предосторожности во время грозы.

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

**Практика.** Применение на практике правил поведения, выработка навыков правильного поведения в различных ситуациях.

### **6.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.**

**Теория.** 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.

**Практика.** Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Оработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

### **6.3. Выживание в условиях автономного существования.**

**Теория.** Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоциональноволевой 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.

**Практика.** Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

### **6.4. Основы организации безопасного проведения спасательных работ.**

**Практика.** Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС. Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками. 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.

#### **6.5. Работа со средствами связи и сигналы.**

**Теория.** 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.

**Практика.** Занятия на средствах связи.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### **Предметные результаты:**

- учащиеся научатся обеспечивать личную и коллективную безопасность в чрезвычайных ситуациях;
- будут иметь сформированную систему знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- смогут реализовать знания в области спасательной деятельности, туризма, краеведения в практической деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- учащиеся будут понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- будет сформирована уверенность в собственных силах, чувство ответственности за свою деятельность и коллектив.

#### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся будут осознанно и ответственно относиться в различных ситуациях; - смогут ориентироваться в профессиональной ориентации в спасательном деле.

#### **Количественные результаты 1 года освоения программы:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся;
- участие не менее 50% учащихся в спортивных мероприятиях краевого, всероссийского уровней;
- включение не менее 10% учащихся в число победителей и призёров краевых мероприятий.

### **Планируемые результаты 2 года обучения.**

#### **Предметные результаты:**

- составить список и укомплектовать личное и групповое снаряжение для многодневного похода;
- принимать участие в районных, городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности».

#### **Личностные результаты:**

- выживать в экстремальных ситуациях;
- организовать судейство на этапе.

**Метапредметные результаты:**

- умение работать в команде: находить компромиссы, разрешать конфликты;
- умение организовать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку собственной деятельности.

**Количественные результаты 2 года освоения программы:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 70 % учащихся;
- 3 юношеский разряд – 100%;
- 3 разряд по туризму – не менее 30%;
- участие в походе выходного дня – 100%;
- участие в многодневном походе – не менее 70%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 60%, включение в число победителей и призёров не менее 20% учащихся.

**Планируемые результаты 3 года обучения**

**Предметные результаты:**

- произвести ремонт личного и группового снаряжения;
- организовать ночевку в различных природных и метеоусловиях;
- разрабатывать предварительные планы реагирования подразделений ПСС на ЧС.

**Личностные результаты:**

- принимать решение в нестандартной ситуации;
- разрабатывать предварительные планы реагирования подразделений ПСС на ЧС.

**Метапредметные результаты:**

- контролировать соблюдение техники безопасности участниками команды;
- соблюдать правила пожарной безопасности и правила движения группы на маршруте.

**Количественные результаты 3 года освоения программы:**

- освоение образовательной программы не менее 100 % учащихся;
- 1 – юношеский разряд по спортивному ориентированию – не менее 10%, 2-юношеский разряд – не менее 20%, 3 –юношеский разряд – 100%;
- 3 разряд по туризму – не менее 100%;
- участие в походе выходного дня – 100%;
- участие в многодневном походе – не менее 90%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 90%, включение в число победителей и призёров не менее 30% учащихся.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).**  
**2.2. Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение.**

Наименование	Количество
<b>Специальное снаряжение и оборудование:</b>	
Палатки на группу	12
Веревки, карабины, ролики, жумары, каски, страховочные системы верхние и нижние, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила)	на группу
Макеты рельефа	3
Карты топографические учебные	комплект
Условные знаки спортивных карт	комплект
Учебный плакат «Туристские узлы»	2
<b>Специальное оборудование к разделу «Спортивное ориентирование»:</b>	
Карты спортивные	комплект
Карты спортивные	комплект
Карты спортивные	5
Компас жидкостный для ориентирования (на группу)	12
Курвиметр	2
Секундомер	1
<b>Специальное оборудование к разделу «Медицина»:</b>	
Перевязочные средства	20
Кровоостанавливающие жгуты	10
Устройство – маска для искусственной вентиляции лёгких/манекен	1
Средства иммобилизации (щит спинальный и др.)	комплект
Аптечка туристская	1
<b>Специальное оборудование к разделу «Общая физическая подготовка»:</b>	
Стена гимнастическая	1
Маты поролоновые в чехлах	3
Маты поролоновые в чехлах	1
Мяч волейбольный	1
Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой	1
Мяч баскетбольный	1
Мяч футбольный	1
Скакалки	12
Скакалки	12
<b>Технические средства обучения:</b>	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран демонстрационный	1

Учебные видеофильмы	КОМПЛЕКТ
Фотокамера цифровая	1
Видеокамера	1
<b>Дидактическое обеспечение реализации программы:</b>	
наглядные пособия: видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов), таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности, стенд с макетами узлов, фотоматериалы.	
раздаточный материал для учащихся: бланки тестов и анкет; бланки диагностических и творческих заданий; готовые шаблоны и трафареты; карточки с заданиями по всем разделам программы; карточки с составляющими подготовки спасателя и перечня соответствующих умений	
Учебный класс	1
Спортивный зал	1
Скалодром	1

## 2.2. Формы аттестации (контроля) (Приложение №1)

### Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

### Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь); - итоговая аттестация (май).

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки;
- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

## 2.3. Методическое обеспечение. (Приложение №2)

### Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1	Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации	<a href="http://mon.gov.ru">http://mon.gov.ru</a>

2	Федеральный портал «Дополнительное образование детей»	<a href="http://www.vidod.edu.ru">http://www.vidod.edu.ru</a>
3	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrrf.ru/">http://turcentrrf.ru/</a>
4	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
5	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> <a href="http://eor.edu.ru/">http://eor.edu.ru/</a>
7	«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8	Альманах «Вопросы краеведения»	<a href="http://school-kraevedenie.narod.ru">http://school-kraevedenie.narod.ru</a>
9	Дополнительное образование и воспитание (журнал)	<a href="http://www.vipress.ru">http://www.vipress.ru</a>
10	Социальная сеть работников образования	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

<b>Электронные библиотеки</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Адрес сайта</b>
1	On-line библиотека	<a href="http://www.bestlibrary.ru">http://www.bestlibrary.ru</a>
2	Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
3	Электронная библиотека	<a href="http://www.km.ru/literature">http://www.km.ru/literature</a>
<b>Энциклопедии</b>		
1	Энциклопедический портал	<a href="http://www.rubricon.com">http://www.rubricon.com</a>
2	Электронные словари	<a href="http://www.edic.ru">http://www.edic.ru</a>
3	Википедия	<a href="http://ru.wikipedia.org">http://ru.wikipedia.org</a>
4	Педагогический энциклопедический словарь	<a href="http://dictipnary.fio.ru">http://dictipnary.fio.ru</a>

### **2.3. Оценочные материалы (Приложение 1)**

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения юными спасателями необходимых для данной профессии знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике.

Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных на зачетах. В основу оценки теоретических знаний юных спасателей положена традиционная пятибалльная система.

<b>Баллы</b>	<b>Критерии ответа</b>
"5 баллов" ("отлично")	учащийся полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном

	выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.
"4 балла" ("хорошо")	твёрдо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом учащийся допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.
"3 балла" ("удовлетворительно")	учащийся знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет учебные задания с недочетами, с существенными ошибками.
"2 балла" ("неудовлетворительно")	учащийся знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет учебные задания с недочетами, с существенными ошибками.

1. Текущий контроль:

- оценочные материалы, контрольные тесты, контрольные задания по всем разделам программы.

№	Разделы программы	Разделы программы
Контрольные задания, упражнения, тесты по разделам программы – 2 уровень (базовый)		
1.	Топография	4, 5
2.	Условные знаки	2б, 3б, 4, 6, 7
3.	Рельеф	4, 5а, 5б, 5в, 5г, 5д, 6а, 10
4.	Точность измерения расстояния	1, 2, 3, 4, 5
5.	Определение и контроль направления движения	6а, 6б
6.	Контроль за уровнем развития внимания, памяти, мышления	1, 2
<b>Контрольные задания, тесты по темам программы</b>		
1.	Снаряжение	Тест
2.	Организация бивака	Тест
3.	Топография и ориентирование на местности	Тест
4.	Компас и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту.	Тест

5.	Кроссворд «Питание в туристском походе»	Контрольные вопросы
6.	Правила оказания первой помощи в туристском путешествии	Тест
7.	Транспортировка пострадавшего	Тест
8.	Кроссворд «Туристские узлы»	Контрольные вопросы
9.	Организация страховки участников при выполнении технических приёмов	Тест
10.	Особенности лыжного туризма	Контрольные вопросы
11.	Медицинская подготовка	Тест
12.	Подготовка к походу	Тест
13.	Правила поведения в походе	Тест
14.	Безопасность в природных условиях	Контрольная работа
15.	Чрезвычайные ситуации в природе	Тест, контрольная работа
16.	Безопасность на воде	Тест
17.	Безопасность у костра	Тест
18.	Лекарственные и ядовитые растения	Тест
19.	Первая медицинская помощь	Тест, контрольная работа
20.	Оружие массового поражения	Тест
21.	Выживание человека в автономных условиях	Тест
22.	Аварийно-спасательные работы. Специальный инвентарь. Средства индивидуальной защиты	Тест
23.	Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности	Контрольные тестыупражнения
24.	Определение уровня развития физических способностей учащихся	Контрольные тестыупражнения
25.	Определение уровня развития гибкости	Контрольные тестыупражнения
26.	Определение уровня координационных способностей	Контрольные тестыупражнения
27.	Дидактические игры на занятиях «Туристская игротка»	Контрольные тестыупражнения

## 2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся:

- тесты промежуточной и итоговой аттестации (контрольные тесты 2 уровня);
- тесты для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки;
- контрольные материалы за технической подготовленностью учащихся.

**3. Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов.**

1. Определение уровня познавательной активности, мотивации к познавательной деятельности – анкета «Социокультурное развитие учащихся».

2. Изучение степени социализации личности – методика «Изучение степени социализации личности» (М.И. Рожков).

3. Оценка уровня сформированности у учащихся компетентности здоровье сбережения - методика «Как я оцениваю своё здоровье?»

#### **2.4. Методические материалы (Приложение 2)**

1. Учебно-методический комплекс к образовательной программе:

- Наглядные пособия
- Учебные пособия
- Методические материалы
- Дидактические материалы
- Диагностические материалы
- Цифровые образовательные ресурсы

2. Краткое описание методики работы в соответствии с направленностью объединения и индивидуальными особенностями учащихся.

3. Описание используемых методик, технологий в образовательном процессе.

### **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения

2. Научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу

3. Развитие способностей и интересов детей

4. Вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения

<b>№</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Мероприятия в объединении</b>		
1.	Беседа «Терроризму – нет», посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом	03 сентября
2.	Час общения «Почему мы празднуем День народного единства»	04 ноября
3.	Беседа «Азбука гражданина», посвящённая Дню Конституции РФ	04 ноября

4.	Новогодний калейдоскоп	декабрь
5.	«Поможем зимующим птицам» – экологическая акция	январь
6.	Мероприятие, посвященное 8 марта	март
7.	Сдача нормативов всероссийского спортивного комплекса ГТО	в течение года
<b>Мероприятия в МОУ ЦО «Открытие»</b>		
1.	Легкоатлетический пробег с возложением цветов к мемориалу на площади Славы, посвященный годовщине окончания Второй мировой войны	02 сентября
2.	«Туристский марафон», посвященный Всемирному Дню Туризма	22-27 сентября
3.	Мероприятия, посвященные Дню рождения Хабаровского края	октябрь
4.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	23 февраля
5.	Мероприятия, посвященные Дню Победы советского народа в ВОВ	21.03-01.04
6.	Мероприятия, посвященные Дню начала ВОВ	22 июня
<b>Работа с родителями</b>		
1.	Работа с родителями	1 раз в квартал
2.	Индивидуальные встречи и консультации с родителями	по запросу
3.	Совместное мероприятие "Новогодний калейдоскоп"	декабрь
4.	Совместное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	февраль
5.	Совместное мероприятие, посвященное Международному женскому дню	март
6.	Походы выходного дня совместные с родителями и учащимися	в течение года

## 2.5. Список источников

### Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский 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 СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.

5. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисковоспасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
6. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
7. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
8. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
13. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
14. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
15. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.

#### **Литература для учащихся**

1. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростовна-Дону: «Феникс», 1995.
2. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
3. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
4. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
5. 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025