

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «ЦДПиВ»  
Протокол № 2  
от «06» 09 2023 г.



Утверждена приказом  
директора МАОУ ДО «ЦДПиВ»

№ 134/11  
от «04» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарного направления  
«Спасение и выживание в экстремальных  
ситуациях»

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

2 год (216 часов)

Итого часов: 360 часов

Составители программы:

Методист - Кузьмич Ксения Фёдоровна;

ПДО – Уварова Вероника Сергеевна

ПДО-Ентаева Алёна Владимировна.

Улан-Удэ

2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### «Спасение и выживание в экстремальных ситуациях»

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1	Образовательная организация	МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» г. Улан-Удэ.
1.2.	Название программы	«Спасение и выживание в экстремальных ситуациях»
1.3.	Срок реализации	2 года
1.4.	ФИО автора, должность	
1.5.	Территория, год	г. Улан-Удэ, 2023 год.
2.	Пояснительная записка	
2.1.	Тип программы	Модифицированная
2.2.	Направленность	Социально-гуманитарная
2.3	Актуальность	Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников объединения.
2.4.	Цель	Приобщение учащихся к вопросам личной и коллективной безопасности, развитию их заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций.
2.5.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повысить уровень знаний по медицине в экстремальных ситуациях;</li> <li>- Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, соблюдать личную гигиену, и вести борьбу с вредными привычками;</li> <li>- Пробуждать любознательность и интерес к медицине;</li> <li>- Повысить мотивацию детей к выбору поведения, не наносящего ущерба здоровью;</li> <li>- Уметь оказывать само- и взаимопомощь.</li> </ul>
2.6.	Отличительные особенности программы	Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у учащихся с девиантным поведением и состоящих, в связи с этим на различный вид учета, умения учиться — самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.
2.7.	Возраст детей	11-17 лет
2.8.	Продолжительность занятий	45 мин
2.9.	Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- решение тестовых заданий;</li> <li>- решение ситуационных задач;</li> <li>- практические задания (бинтование, наложение шин, различных видов повязок, жгута, закрутки, транспортировка пострадавших, реанимация на тренажере)</li> </ul>

2.10.	Режим занятий	1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа
2.11.	Ожидаемые результаты	<p>В процессе обучения ученик должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы медицинских знаний по оказанию первой помощи;</li> <li>- инфекционные заболевания и меры их профилактики;</li> <li>- основные правила поведения для профилактики: травм, ожогов, переломов, ушибов, отравлений (пищевых, ядовитыми грибами, растениями, медикаментами, кислотами и щелочами, бензином и выхлопными газами, угарным газом), ранений, укусов, перегреваний и обморожений;</li> <li>- понятие о здоровье и здоровом образе жизни.</li> </ul> <p>Также обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую медицинскую помощь (обрабатывать раны, делать различные виды перевязок, накладывать шины, жгуты);</li> <li>- правильно транспортировать пострадавшего;</li> <li>- правильно ориентироваться в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
2.12.	Способы определения результативности	<p>Диагностика с помощью методов: наблюдения, тестовая беседа, тестирование, защита проектов.</p> <p>Организация мастер классов, ярмарок, соревнований.</p> <p>Проведение научно-практических конференции. Участие в школьных, республиканских конкурсах. Форма контроля успеваемости: викторины, тестирования, устные опросы в игровой форме.</p>
2.13.	Формы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в показательных мастер- классах,</li> <li>• Участие в смотрах и конкурсах, соревнованиях.</li> </ul> <p>Основной учебной базой для проведения занятий является кабинеты МАУ ДО «ЦДП и ПВ»,</p>
3.	Учебно-тематический план	
3.1.	Перечень разделов.	<p>Раздел 1. Основы туристской подготовки.</p> <p>Раздел 2.Топография и ориентирование.</p> <p>Раздел 3.Краеведение.</p> <p>Раздел 4.Основы медицинских знаний.</p> <p>Раздел 5.Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 6. Начальная специальная подготовка.</p>
3.2	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	<p>1 год обучения: Теория: 100 часов, практика: 44 ч Всего: 144 ч</p> <p>2 год обучения: Теория 97 часов, практика: 119 ч Всего: 216 ч</p> <p>Итого: 360 часов.</p>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовое обеспечение** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спасение и выживание в экстремальных ситуациях»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 года N 32;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ.

### **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Спасение и выживание в экстремальных ситуациях»** реализуется в соответствии с социально-гуманитарной направленностью образования:

Данная Программа разработана на основании программы «Юный спасатель МЧС» (разработчик Г.А. Гамазов, педагог дополнительного образования).  
Уровень освоения Программы – базовый.

#### **1.2. Актуальность программы**

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников объединения.

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности - не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда

усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально-психологических знаний.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у учащихся с девиантным поведением и состоящих, в связи с этим на различных видах учета, умения учиться — самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.5. Цель программы:**

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

### **1.6. Задачи:**

- выработать и совершенствовать новые формы и методы подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развития ее заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- пропагандировать и популяризировать среди молодежи здоровый образ жизни;
- Повысить мотивацию детей к выбору поведения, не наносящего ущерба здоровью;

- Уметь оказывать само- и взаимопомощь.

### **1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа**

Возраст детей 11- 17 лет, с основной группой здоровья.

### **1.8. Форма организации обучения:**

Предполагаются одновозрастные группы;

Количество детей в группе – до 15,

Групповые – для всей группы, при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально-групповые на практических занятиях.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Режим занятий: 1 год обучения:144 часа в год, при 4 часов в неделю.

2 год обучения 216 часов в год, при 6 часах в неделю.

## **2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

### **Объём и сроки усвоения программы, режим занятий**

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1год обучения	2 часа	2	4	36	144
2 год обучения	2 часа	3	6	36	216
Итого по программе				72	360

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3.1. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

#### **Самоопределение:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- гуманистическое сознание,

- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

#### **Смыслообразование:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

#### **Нравственно-этическая ориентация:**

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

#### **Познавательные:**

##### **Общеучебные:**

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

##### **Знаково-символические:**

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

##### **Знаково-символические:**

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

##### **Информационные:**

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- обработка информации
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).

##### **Логические:**

- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- синтез;
- сравнение,
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;



- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

#### **Оценка:**

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

#### **Саморегуляция:**

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта.

#### **Коммуникативные:**

##### **Инициативное сотрудничество:**

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы,
- обращаться за помощью,
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

##### **Планирование учебного сотрудничества:**

- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

#### **Взаимодействие:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- слушать собеседника;

#### **Управление коммуникацией:**

- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

## 3.2. Способы и формы проверки результатов

### Текущий контроль

Учебный период	Тема	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
1 триместр	Подбор и одевание личного снаряжения.	Выбор снаряжения, подгонку, ошибки при вязании узлов.	Практикум	ноябрь
Итого за 1 триместр –1 отметка (зач.)				
2 триместр	Действия группы в аварийных ситуациях. Работа с компасом и картой.	Практические умения, понятия.	Практическая работа.	Февраль март
Итого за 2 триместр –2 отметки (зач.)				
3 триместр	Общая и специальная физическая подготовка. Итоговая аттестация	Практические умения Теоретические знания	Зачет.	апрель май
Итого за 3 триместр –2 отметки (зач.)				
Итого за год – 5 отметок (зач.)				

### Механизм оценки получаемых результатов

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – участие в соревнованиях, сдача зачетов по тематическим блокам на учебно-тренировочных сборах.

Отслеживания текущих результатов проводится через педагогическое наблюдение на учебном занятии во время проверки усвоенного материала и преподавания новой темы; просмотр видеоматериала; тестирование.

Формой подведения итогов является сдача зачетов по каждой теме с выставлением зачетов в зачетную книжку юного спасателя.

### Диагностика отслеживания результатов

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:

- теоретические знания;
  - общая физическая подготовка;
  - техническая подготовка.
3. Итоговый контроль.

**- Входной контроль**

- осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10-11 лет		12 лет		13 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

**Промежуточный контроль:**

- Общая физическая подготовка.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		14 лет		15 лет		16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5.4	5.9	5.1	5.8	4.9	5.6

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

### Техническая подготовка

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

№	Виды упражнений	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).	10									

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

### **Итоговый контроль.**

Непосредственное участие детей в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

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

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

### **4. Календарный план для группы 1–го года обучения**

<b>Содержание</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Краеведение</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Начальная специальная подготовка</b>	<b>Зачет</b>	<b>Всего часов</b>
Всего часов	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>144</b>
Сентябрь	<b>4</b>	<b>4</b>						<b>8</b>
Октябрь	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>2</b>				<b>18</b>
Ноябрь	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>18</b>
Декабрь	<b>10</b>	<b>6</b>					<b>2</b>	<b>16</b>

Январь	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				<b>14</b>
Февраль	<b>10</b>			<b>6</b>				<b>16</b>
Март				<b>7</b>	<b>9</b>			<b>16</b>
Апрель					<b>10</b>	<b>6</b>		<b>16</b>
Май					<b>10</b>	<b>6</b>		<b>16</b>
Июнь					<b>6</b>		<b>2</b>	<b>6</b>

#### 4.1 Календарный план для группы 2-го года обучения

Содержание	Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы медицинских знаний	Общая и специальная физическая подготовка	Начальная специальная подготовка	Зачет	Всего часов
Всего часов	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>77</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>216</b>
Сентябрь	<b>6</b>	<b>6</b>						<b>12</b>
Октябрь	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>					<b>26</b>
Ноябрь	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				<b>26</b>
Декабрь	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				<b>26</b>
Январь	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>2</b>				<b>10</b>
Февраль	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>10</b>				<b>22</b>
Март				<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>24</b>
Апрель				<b>12</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>26</b>
Май				<b>14</b>	<b>12</b>			<b>26</b>
Июнь				<b>15</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>20</b>

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.

№п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки-46 часов</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	4	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	4	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	4	
1.5.	Питание в туристском походе	4	4	
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	4	4	
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	2	

1.8.	Туристские слеты и соревнования	6		6
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2
<b>2. Топография и ориентирование-24 часов</b>				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	4	
2.2.	Компас. Работа с компасом	4		4
2.3.	Измерение расстояний	4		4
2.4.	Способы ориентирования	2		2
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2
2.6.	Соревнования по ориентированию	4		4
2.7.				
<b>3. Краеведение-6 часов</b>				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	
3.2.	Изучение района путешествия	2	2	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	
<b>4. Основы медицинских знаний- 21 часов</b>				
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	8		8
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	10		10
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	1	1	
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	1	1	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка-35 часов</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4		4
5.3.	Общая физическая подготовка	20		20
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10
<b>6. Начальная специальная подготовка-12 часов</b>				

6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	4	
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	2	2	
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2	
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2	2	
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	2	2	
	Итого: 144 часа			

## 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>46</b>	<b>32</b>	<b>14</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	4	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	4	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	4	
1.5.	Питание в туристском походе	4	4	
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	4	4	
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе	2	2	
1.8.	Туристские слеты и соревнования	6		6
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2
<b>2. Топография и ориентирование</b>		<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	10	
2.2.	Компас. Работа с компасом	4		4
2.3.	Измерение расстояний	4		4
2.4.	Способы ориентирования	2		2
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2
2.6.	Соревнования по ориентированию	4		4



2.7	Условные знаки топографических карт	14	10	4
<b>3. Краеведение</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	
3.2.	Изучение района путешествия	2	2	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	
<b>4. Основы медицинских знаний</b>		<b>77</b>	<b>26</b>	<b>51</b>
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	8		8
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	15	5	10
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	4	2	2
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	1	1	
4.6	Первая медицинская помощь при утоплении	2	1	1
4.7	Первая медицинская помощь при остановки сердца	10	4	6
4.8	Первая медицинская помощь при ожогах	4	2	2
4.9	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	10	4	6
4.10	Первая медицинская помощь при отморожении	4	2	2
4.11	Правила транспортировки пострадавшего	12	2	10
4.12	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	2	1	1
4.13	Техника наложения повязок (десмургия)	4	1	3
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>35</b>	<b>1</b>	<b>34</b>
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4		4
5.3.	Общая физическая подготовка	20		20
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10
<b>6. Начальная специальная подготовка</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	4	

6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	2	2	
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2	
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2	2	
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	2	2	
	Итого: 216 часов	216	97	119

## 2.3. Содержание тем программы

### 1. Основы туристской подготовки

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

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

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

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

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

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

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

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

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

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

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

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

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

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

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.  
Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.  
Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.  
Права и обязанности участников, представителей, тренеров.  
Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.  
Порядок снятия команд и участников с соревнований.  
Права и обязанности судей.  
Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.  
Разработка условий проведения соревнований.  
Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей.  
Организация судейской страховки.  
Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.  
Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.  
Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.  
Практические занятия  
Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.  
Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.  
Участие в соревнованиях.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).  
Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.  
Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.  
Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

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

Практические занятия

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

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

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

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

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

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

Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

## **2. Топография и ориентирование**

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

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

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

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

### **Практические занятия**

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

## **2.2. Компас. Работа с компасом**

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

### **Практические занятия**

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

## **2.3. Измерение расстояний**

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### **Практические занятия**

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

## **2.4. Способы ориентирования**

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

### **Практические занятия**

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

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

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **2.6. Соревнования по ориентированию**

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их



разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **2.7 Условные знаки топографических карт**

Масштабность условных знаков, тематика условных знаков

#### **Практические занятия**

Определение на картах условных обозначений объектов местности, применяемых для их изображения на топографических картах и планах.

## **3. Краеведение**

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

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

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края.

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

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

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

#### **Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

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

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

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

#### **Практические занятия**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы медицинских знаний.**

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

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

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

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

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

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

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

#### **Практические занятия**

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

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

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

#### **Практические занятия**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Практические занятия**

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

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

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

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

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

#### **Практические занятия**

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

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

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

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

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

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

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

#### **4.6 Первая медицинская помощь при утоплении**

Причины и признаки утопления, виды утопления, оказание первой помощи.

#### **4.7 Первая медицинская помощь при остановки сердца**

Ознакомление с правилами экстренной медицинской помощи при остановки сердечной деятельности. Навыки приемов проведения непрямого массажа сердца, искусственной вентиляции легких и оказание первой медицинской помощи при остановки сердца.

#### **Практическое занятие**

Отработка приемов проведения СЛР.

#### **4.8 Первая медицинская помощь при ожогах**

Классификация ожогов по травмирующим факторам. Классификация ожогов по степени поражения. Оценка тяжести по площади поражения при ожогах.

Правила оказания первой помощи.

#### **Практическое занятие**

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при ожогах

#### **4.9 Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях**

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения. Виды повязок. Правила и приемы наложения повязок на раны.

#### **Практические занятия**

Отработка техники наложения кровоостанавливающего жгута, при различных видах кровотечений.

#### **4.10 Первая медицинская помощь при отморожении**

Виды отморожения. Причины и классификация, первая помощь при отморожениях.

##### **Практические занятия**

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при отморожениях.

#### **4.11 Правила транспортировки пострадавшего**

Степень тяжести пострадавшего. Принципы транспортировки пострадавшего. Общие правила транспортировки пострадавшего. Основные правила при транспортировке пострадавшего. Виды транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы и состояния. Носилки и виды носилок. Способы транспортировки пострадавшего.

##### **Практические занятия**

Отработка правил по переноски пострадавшего на носилках.

#### **4.12 Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе**

Профилактика теплового и солнечного удара. Алгоритм оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

#### **4.13 Техника наложения повязок (десмургия)**

Виды повязок, их функции. Правила наложения повязок. Критерии правильно наложенной повязки. Проблемы пациентов с повязками.

##### **Практические занятия**

Отработка техники наложения различных видов повязок.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

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

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

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

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

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

### **Практические занятия**

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

## **5.3. Общая физическая подготовка**

### **Практические занятия**

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

## **5.4. Специальная физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и

туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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



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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

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

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

Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

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

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

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

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация).

Экологический кризис.

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

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

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

### **Практические занятия**

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

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

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС.

Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей.

Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя.

Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства.

Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения.

Специальное снаряжение.

## **Практические занятия**

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

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

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

## **Практические занятия**

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

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

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

## **Практические занятия**

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

## 2.4. Календарный учебный график 1 года обучения

Дата заполняется по мере реализации программы

	Тема	Кол-во часов	Дата	Месяц	Форма проведения
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	теория
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2			теория
3.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
4.	Компас. Работа с компасом	2			теория
5.	Личное и групповое туристское снаряжение	2		<b>ОКТАБРЬ</b>	теория
6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2			теория
7.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
8.	Компас. Работа с компасом	2			теория
9.	Подготовка к походу, путешествию	2			теория
10.	Питание в туристском походе	2			теория
11.	Профилактика травматизма и заболеваний	2			теория
12.	Работа с компасом и картой.	2			теория
13.	Измерение расстояний	2			практика
14.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		<b>НОЯБРЬ</b>	практика
15.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2			практика
16.	Питание в туристском походе	2			теория
17.	Работа с компасом и картой.	2			теория
18.	Измерение расстояний	2			теория
19.	Способы ориентирования	2			практика
20.	Изучение района путешествия	2			практика
21.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
22.	Соревнования по ориентированию	2			теория
23.	Подготовка к походу, путешествию	2		<b>ДЕКАБРЬ</b>	практика
24.	Туристские слеты и соревнования	2			теория
25.	Туристские слеты и соревнования	2			теория
26.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2			практика
27.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2			практика

28.	Соревнования по ориентированию	2			практика
29.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			практика
30.	Подведение итогов туристского путешествия	2			практика
31.	Действия группы в аварийных ситуациях	2		<b>ЯНВАРЬ</b>	практика
32.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2			практика
33.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			практика
34.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2			практика
35.	Средства оказания первой медицинской помощи	2			практика
36.	Туристские слеты и соревнования	2			теория
37.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2			теория
38.	Средства оказания первой медицинской помощи	2		<b>ФЕВРАЛЬ</b>	теория
39.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			теория
40.	Техника и тактика в туристском походе	2			теория
41.	Средства оказания первой медицинской помощи	2			практика
42.	Техника и тактика в туристском походе	2			практика
43.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
44.	Подведение итогов туристского путешествия	2			практика
45.	Подведение итогов туристского путешествия	2		практика	
46.	Первая медицинская помощь при травмах	2		<b>МАРТ</b>	практика
47.	Общая физическая подготовка	2			практика
48.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
49.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2			теория
50.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2			практика
51.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2			практика
52.	Первая медицинская помощь при травмах.	2			практика

53.	Общая физическая подготовка.	1			практика	
54.	Первая медицинская помощь при травмах	1			практика	
55.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.	2			АПРЕЛЬ	практика
56.	Общая физическая подготовка.	2				практика
57.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2				практика
58.	Общая физическая подготовка.	2				практика
59.	Общая физическая подготовка.	2				практика
60.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2				практика
61.	Общая физическая подготовка (подтягивания)	2				практика
62.	Общая физическая подготовка (бег)	2				практика
63.	Специальная физическая подготовка	2				МАЙ
64.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2			практика	
65.	Специальная физическая подготовка	2			практика	
66.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2			практика	
67.	Специальная физическая подготовка	2			практика	
68.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	2			теория	
69.	Общая физическая подготовка	2			теория	
70.	Общая физическая подготовка.	2			теория	
71.	Специальная физическая подготовка	2			ИЮНЬ	теория
72.	Общая физическая подготовка	2				теория
73.	Специальная физическая подготовка	2				теория
<b>ИТОГО: 144 часа</b>						

## 2.5. Календарный учебный график 2 года обучения

Дата заполняется по мере реализации программы

	Тема	Кол-во часов	Дата	Месяц	Форма проведения
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	теория
2.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2			теория
4.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2			теория
6.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
7.	Личное и групповое туристское снаряжение	2		<b>ОКТАБРЬ</b>	теория
8.	Компас. Работа с компасом	2			теория
9.	Подготовка к походу, путешествию	2			теория
10.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
11.	Питание в туристском походе	2			теория
12.	Топографическая и спортивная карта	2			теория
13.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2			практика
14.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2			практика
15.	Подготовка к походу, путешествию	2			практика
16.	Работа с компасом и картой.	2			теория
17.	Изучение района путешествия	2			теория
18.	Компас. Работа с компасом	2			теория
19.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2			практика
20.	Питание в туристском походе	2		<b>НОЯБРЬ</b>	практика
21.	Работа с компасом и картой.	2			практика
22.	Профилактика травматизма и заболеваний	2			теория
23.	Измерение расстояний	2			практика
24.	Техника и тактика в туристском походе	2			теория
25.	Измерение расстояний	2			теория
26.	Средства оказания первой медицинской	2			теория

	помощи				
27.	Способы ориентирования	2			теория
28.	Средства оказания первой медицинской помощи	2			теория
29.	Техника и тактика в туристском походе	2			практика
30.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2			практика
31.	Средства оказания первой медицинской помощи	2			практика
32.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2			практика
33.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2			практика
34.	Средства оказания первой медицинской помощи	2			практика
35.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2			практика
36.	Соревнования по ориентированию	2			практика
37.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
38.	Туристские слеты и соревнования	2			практика
39.	Соревнования по ориентированию	2			теория
40.	Первая медицинская помощь при травмах	2			теория
41.	Туристские слеты и соревнования	2			теория
42.	Ландшафтные условные знаки	2			теория
43.	Первая медицинская помощь при травмах	2			теория
44.	Туристские слеты и соревнования	2			практика
45.	Действия группы в аварийных ситуациях Условные знаки топографических карт	2			практика
46.	Специальные условные знаки	2			теория
47.	Первая медицинская помощь при травмах	2			теория
48.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			теория
49.	Площадные и линейные условные знаки	1			теория
50.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			практика
51.	Внемасштабные условные знаки	2			ФЕ практика



					ка
52.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
53.	Действия группы в аварийных ситуациях	2			практика
54.	Поясняющие условные знаки	2			практика
55.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
56.	Подведение итогов туристского путешествия	2			практика
57.	Условные знаки топографических карт	2			практика
58.	Первая медицинская помощь при травмах	2			практика
59.	Подведение итогов туристского путешествия	2			теория
60.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	2			теория
61.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	2			теория
62.	Первая медицинская помощь при отравлениях	2			практика
63.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1			теория
64.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2			теория
65.	Первая медицинская помощь при утоплении	2			теория
66.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2			теория
67.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2			Практика
68.	Первая медицинская помощь при остановки сердца	2			Практика
69.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2			практика
70.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	2			теория
71.	Первая медицинская помощь при остановки сердца	2			практика

МАРТ

72.	Общая физическая подготовка.	2			теория
73.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2			теория
74.	Первая медицинская помощь при остановки сердца	2		<b>АПРЕЛЬ</b>	практика
75.	Общая физическая подготовка.	2			практика
76.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2			практика
77.	Общая физическая подготовка.	2			теория
78.	Первая медицинская помощь при остановки сердца	2			практика
79.	Общая физическая подготовка.	2			теория
80.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	2			практика
81.	Первая медицинская помощь при остановки сердца	2			практика
82.	Общая физическая подготовка.	2			практика
83.	Первая медицинская помощь при ожогах	2			практика
84.	Общая физическая подготовка.	2			практика
85.	Первая медицинская помощь при ожогах	2			теория
86.	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	2			теория
87.	Общая физическая подготовка.	2			<b>МАЙ</b>
88.	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	2		теория	
89.	Общая физическая подготовка.	2		практика	
90.	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	2		практика	
91.	Общая физическая подготовка.	2		практика	
92.	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	2		практика	
93.	Общая физическая подготовка.	2		практика	
94.	Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях	2		практика	
95.	Специальная физическая подготовка	2		практика	

					ка
96.	Первая медицинская помощь при отморожении	2			практика
97.	Специальная физическая подготовка	2			практика
98.	Первая медицинская помощь при отморожении	2			практика
99.	Правила транспортировки пострадавшего	2			практика
100.	Специальная физическая подготовка	2			практика
101.	Правила транспортировки пострадавшего	2			практика
102.	Специальная физическая подготовка	2			практика
103.	Правила транспортировки пострадавшего	2			практика
104.	Специальная физическая подготовка	1			практика
105.	Правила транспортировки пострадавшего	2			практика
106.	Правила транспортировки пострадавшего	2			теория
107.	Правила транспортировки пострадавшего	2			теория
108.	Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударе.	2			теория
109.	Техника наложения повязок	2			теория
110.	Техника наложения повязок	1			теория
<b>ИТОГО: 216 часов</b>					

**ИЮНЬ**

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

#### **IV.**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

**Методы работы:**

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

**Формы работы:**

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
2. Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.

3. Соревнования.
4. Походы.
5. Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
6. Инструкторская и судейская практика.

Ведущей формой работы является *групповая форма обучения*, которая способствует:

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

### **Принципы работы:**

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

### **3.2. Условия реализации программы**

- Кабинет, по адресу ул. Буйко, д. 176, общей площадью 26,4 кв.м.,
- Стол для преподавателя – 1 шт,
- Кресло для преподавателя – 1 шт,
- Стол ученический двухместный, регулируемый по высоте – 8 шт,
- Стул ученический регулируемый по высоте – 16 шт,
- Шкаф для хранения учебных пособий – 6 шт,
- Средства наглядности (Информационно-тематический стенд + комплект из 4 плакатов с оказанием первой помощи.) - 3
- Ноутбук – 2 шт,
- Интерактивная панель 75" – 1 шт,
- Звуковые колонки – 1 шт,
- Модели винтовок, гранаты – по 6 шт,
- Тренажер-манекен «Максим» - 2 шт,
- Тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Алекс» 1 шт,
- Интерактивный экспонат «Физиологическая мощь человека» 1 шт,
- Интерактивный экспонат «Биоритм» 1 шт,
- Интерактивный экспонат «Время реакции» (12 кнопок) 1 шт,

- Интерактивный экспонат «Витрувианский человек» 1 шт,
- Набор «Органы чувств» 1 шт,
- Комплект необходимых средств для оказания неотложной помощи – 2 шт,
- Манометры – 2 шт,
- Модель желудка в разрезе – 1 шт,
- Модель локтевого сустава подвижная – 1 шт,
- Модель носа в разрезе – 1 шт,
- Модель почки в разрезе – 1 шт,
- Модель сердца (демонстрационная) – 1 шт,
- Модель гортани в разрезе – 1 шт,
- Анатомическая модель глаза – 1 шт,
- Анатомическая модель уха – 1 шт,
- Манекен, для отработки навыков проведения мероприятий сердечно-легочной реанимации (СЛР) – 1 шт,
- Видеокамера – 1 шт,
- Фотоаппарат зеркальный + объектив – 1 шт,
- Многофункциональное устройство – 1 шт.

### 3.3. Список литературы:

#### **Программа составлена с использованием следующих материалов:**

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
2. Программа ОБЖ 2013г.- общая редакция А.Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2013г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
4. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л.В.Байбородова, Ю.В.Индюков.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А.Г.Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2000г.- А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С.Э.Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужегов.

#### **Литература**

1. Блошенко М.Г. и другие. Пособие по обучению молодых солдат. М.: Воениздат, 1960.
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996. (Библиотечка журнала «Военные знания»).

3. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
5. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуль. М., 1996. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
6. Воробьев Ю.Л. и др. Катастрофы и человек. М.: АСТ-ЛТД 1997.
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко-культурный центр при Правительстве РФ, 2001.
8. Гражданская оборона: Учебное пособие. М.: Просвещение, 1991.
9. Дуриков А.П. Радиация вокруг нас. М.: 1992. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
10. Жиллов Ю.Д. и др. Основы медико-биологических знаний. (Азбука первой медицинской помощи). М.: Высшая школа, 1996.
11. Занин В.Ю. Снаряжение подводного пловца. СПб.: Макет, 1997.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: 1995.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб. - метод. пособие М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г. и др. Полевые туристские лагеря. М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000.