

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

Одобрено
методическим советом
МБУ ДО ДТДМ

Утверждаю
директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Школа безопасности»

Возрастная категория: 9-17 лет.

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:

Молчанов А.В.,

педагог дополнительного образования.

Программу реализует:

Молчанов А.В.,

педагог дополнительного образования.

Методическое сопровождение:

Игнатова А.С., Хатыхьян М.В.,

методисты.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	5
II.	Учебно-тематические планы	12
III.	Содержание программы	21
IV.	Методическое обеспечение программы	87
V.	Список используемой литературы	99

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название ДОП	«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
Сведения об авторе:	<i>ФИО:</i> Молчанов Александр Васильевич
	<i>Место работы:</i> муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»
	<i>Адрес ОУ:</i> г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 55
	<i>Телефон служебный:</i> 251-42-10
	<i>Должность:</i> педагог дополнительного образования
Нормативно-правовая база:	<p>Нормативно-правовые документы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml. 2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации». 3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ). 4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ). 5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ). 6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ). 7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)». 8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг». 9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации». 10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р. 11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р. 12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). 13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

	<p>14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».</p> <p>15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».</p>
Материально-техническая база	МБОУ «Школа № 111»
Год разработки, корректировки	2019 г. 2023 г.
Структура программы	Титульный лист Паспорт программы Пояснительная записка Учебно-тематический план Содержание программы Методическое обеспечение программы Список используемой литературы
Направленность	физкультурно-спортивная
Направление	безопасность жизнедеятельности
Возраст учащихся	9-17 лет
Срок реализации	5 лет
Этапы реализации	1 г. – 216 ч., 2 г. – 216 ч., 3 г. – 216 ч, 4 г. – 216 ч., 5 г. – 216 ч.
Вид программы	модифицированная
Цель	создание условий для формирования личности безопасного типа способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других
Ожидаемые результаты:	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях; - сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности; - устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.

	<p>- возможное самоопределение в выборе будущей профессии.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях; - овладение системой тактических и технических знаний в области безопасного существования в природной среде, организации походного быта; - овладение навыками поисковых работ, переноски пострадавшего, оказания первой доврачебной помощи; - овладение системой знаний о действиях по преодолению последствий ЧС природного, техногенного, антропогенного характера.
Формы занятий	очные, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Режим занятий	1-5 год – 6 ч/н (часов в неделю).
Формы подведения итогов реализации	опросы, тесты и нормативы, лично-командные соревнования по различным видам спорта, участие в соревнованиях «школа безопасности», спортивный туризм и спортивное ориентирование, выполнение спортивных нормативов, педагогическая диагностика качества обучения.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой травмирование, гибель людей или громадный материальный ущерб. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаться панике, необходимо обладать знаниями и навыками действий в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к

различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать движение «Школа безопасности».

Как и все программы, разрабатываемые для детей и подростков, программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Данная Программа многопрофильна и предназначена для обучающихся которые увлекаются различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы и т. д.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, и профессиональную подготовку.

Одним из основных показателей реализации Программы является участие обучающихся в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития

каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределиться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: общеразвивающая.

Адресат программы: дети в возрасте от 9 до 17 лет.

Уровень освоения содержания: базовый.

Срок реализации программы: 5 лет.

При составлении программы использовалась программа «Школа безопасности» Логиновой Елены Викторовны (преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности МБОУ СОШ № 49 г. Барнаул), в основу содержания которой легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России, члена-корреспондента Академии детско-юношеского туризма А. Г. Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», «Программа подготовки юных туристов – спасателей».

Новизна данной Программы заключается в интеграции образовательных программ учреждений общего и дополнительного образования. Программа является логическим, более углубленным продолжением школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», дающим возможность расширить спектр теоретических вопросов и значительно увеличить практическую подготовку.

Цель программы: создание условий для формирования личности безопасного типа, способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний о родном крае;
- формировать систему представлений о здоровом образе жизни;
- формировать знания, умения и практические навыки поведения в экстремальных ситуациях;

Воспитательные:

- приобщение к культурно-историческим ценностям Донского края и героическому прошлому города Ростова-на-Дону;
- формирование чувства сопричастности к нашей истории и ответственности за судьбу Родины;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.

Развивающие:

- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие обучающихся;
- развивать самосознание, творческого мышление, инициативу, самостоятельность;
- развивать культуру межличностных отношений;
- развивать способности к нравственной саморегуляции поведения.

Формы и методы обучения и воспитания.

Формы обучения:

- работа в группах;
- индивидуальные консультации;
- наглядность;
- практика;
- использование информационно компьютерных технологий;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия.

Методы воспитания:

- формирование сознания личности;
- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;
- стимулирование корректного поведения и деятельности.

Виды предполагаемой деятельности:

- предметная;
- игровая;
- досуговая;
- организаторская;
- трудовая;
- спортивно-оздоровительная;
- аналитическая;
- учебная;
- профориентационная и др.

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

Условия реализации Программы.

Данная Программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов:

Научно – теоретическое обеспечение.

- Систематические исследования мотиваций различных слоев общества в плане воспитания подрастающего поколения.
- Диагностика потребностей, интересов обучающихся.
- Использование результатов исследования с целью оптимизации и корректировки Программы с учетом новых явлений и тенденций в современном обществе.

Организационно-методическое обеспечение.

- Учебно- методические комплексы для учебных курсов.
- Программы по различным направлениям.
- Нормативно-правовая документация.

- Методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках Программы.

Материально-техническое обеспечение.

- Наличие материально-технической базы и эффективное её использование во время прохождения Программы.
- Наличие необходимого для занятий снаряжения и инвентаря.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- возможное самоопределение в выборе будущей профессии.

Метапредметные:

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

Предметные:

- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях;

-овладение системой тактических и технических знаний в области безопасного существования в природной среде, организации походного быта;

-овладение навыками поисковых работ, переноски пострадавшего, оказания первой доврачебной помощи;

-овладение системой знаний о действиях по преодолению последствий ЧС природного, техногенного, антропогенного характера.

Методы определения результативности реализации программы: педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг: педагогическая диагностика знаний, умений, навыков; тестирование (тематический контроль); психолого-педагогический мониторинг личностного развития обучающихся, который проводят педагоги-психологи за рамками учебного времени.

Формы подведения итогов реализации программы: тесты, контрольные задания по теме, викторины, профильные нормативы, участие в соревнованиях, сборах, слетах.

Мероприятия воспитательного характера: беседы, просмотр фильмов с последующим обсуждением; экскурсии выходного дня, тематические акции, встречи с ветеранами и интересными людьми и др.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	Ориентирование и топография	24	11	13	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1,5	0,5	
2.2.	Условные знаки	4	2	2	тест
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0,5	0,5	
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	практ. задания
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6.	Способы ориентирования	3	1	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	2	1	опрос
2.8.	Соревнования по ориентированию.	7	2	5	
3	Краеведение	6	4	2	Тест
3.1.	Родной край, его природные особенности, история.	2	2	-	
3.2.	Туристские возможности родного края.	2	1,5	0,5	
3.3.	Общественно-полезная работа во время походов, учебно-тренировочных сборов, экскурсий	2	0,5	1,5	
4	Основы автономного существования человека в природных условиях	21	13	8	
4.1.	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	6	4	2	
4.2.	Основные причины вынужденного автономного существования	4	4	-	
4.3.	Первоочередные действия потерпевших бедствие	11	5	6	
5	Жизнеобеспечение человека	27	13	14	
5.1.	Личное, групповое и специальное туристское снаряжение	9	5	4	
5.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	
5.3.	Питание в туристском походе	8	4	4	
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	24	12	12	Тест
6.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	8	4	4	
6.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	
6.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	6	6	

7	Техника преодоления естественных препятствий	34	12	22	Соревнование
7.1.	Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).	18	6	12	
7.2.	Узлы. Техника вязания узлов	10	4	6	
7.3.	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте	6	2	4	
8	Начальная специальная подготовка	18	12	6	Тест
8.1.	Классификация чрезвычайных ситуаций	10	8	2	
8.2.	История создания спасательных служб	8	4	4	
9	Поисково-спасательные работы	24	9	15	Опрос
9.1.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.	12	4	8	
9.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	10	4	6	
9.3.	Подача сигналов бедствия	2	1	1	
10	Специальная физическая подготовка	36	17	19	Нормативы
10.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	8	-	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3	
10.3	Специальная физическая подготовка, участие в соревнованиях	22	6	16	
ИТОГО за период обучения:		216	105	111	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	Ориентирование и топография	27	10	17	
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	4	2	2	
2.2.	Компас. Работа с компасом	3	1	2	тест
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1	
2.4.	Способы ориентирования	4	2	2	практ. задания
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
3	Краеведение	9	4	5	Тест
3.1.	Туристские возможности родного края	2	1	1	
3.2.	Изучение района путешествия	3	2	1	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников	4	1	3	
4	Жизнеобеспечение человека в природе	27	15	12	Тест
4.1.	Основы туристской подготовки	7	4	3	
4.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	
4.3.	Питание в туристском походе	8	4	4	
4.4.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	4	2	2	
4.5.	Действия группы в аварийных ситуациях	4	3	1	
5	Доврачебная помощь	24	14	10	
5.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	6	3	3	
5.2.	Средства оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
5.3.	Первая доврачебная помощь при травмах	6	3	3	
5.4.	Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях	6	4	2	
5.5.	Первая доврачебная помощь при отравлениях	2	2	-	
6	Техника преодоления естественных препятствий	33	14	19	Тест
6.1.	Характеристика естественных препятствий	4	4	-	
6.2.	Техника движения через естественные препятствия	12	4	8	

6.3.	Страховка и самостраховка	12	4	8	
6.4.	Узлы	5	2	3	
7	Специальная подготовка	36	21	15	Соревнование
7.1.	Действия в ЧС техногенного характера	-	-	-	
7.1.1	Аварии с угрозой выброса радиации	6	6	-	
7.1.2	Аварии на транспорте	6	6	-	
7.1.3	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	9	4	5	
7.2.	Действия в ЧС криминогенного характера	-	-	-	
7.2.1	Как уберечь себя от преступников	4	4	-	
7.2.2	Приемы самообороны	11	1	10	
8	Поисково-спасательные работы	21	12	9	Тест
8.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	4	4	-	
8.2.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	9	4	5	
8.3.	Основы безопасного ведения спасательных работ	8	4	4	
9	Специальная спортивно-оздоровительная подготовка	37	7	30	Опрос
9.1	Оздоровительная физическая подготовка	8	2	6	
9.2.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	
9.3	Участие в соревнованиях	7	2	5	
ИТОГО за период обучения:		216	99	117	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	Топография и ориентирование	22	7	15	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	3	3	тест
2.3.	Соревнования по ориентированию	12	2	10	
3	Краеведение	8	4	4	Тест
3.1.	Краеведческие наблюдения в походе	6	3	3	
3.2.	Обработка краеведческих наблюдений	2	1	1	
4	Жизнеобеспечение человека в природе	24	10	14	Тест
4.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
4.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	
4.3.	Питание в туристском походе	10	4	6	
5	Основы медицинских знаний	18	14	4	
5.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	2	-	
5.2.	Медицинские манипуляции	6	4	2	
5.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия	6	4	2	
5.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	4	4	-	
6	Техника преодоления естественных препятствий	26	12	14	Тест
6.1.	Тактика движения при преодолении естественных препятствий	10	4	6	
6.2.	Техника преодоления естественных препятствий	14	3	11	
7	Специальная подготовка	28	18	10	Соревнование
7.1.	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	-	-	-	
7.1.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	10	6	4	
7.1.2	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	4	4	
7.2.	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера	-	-	-	

7.2.1	Город как источник социальной опасности	4	4	-	
7.2.2	Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества	6	4	2	
8	Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка	32	20	12	Тест
8.1.	Общие сведения о процессе горения	4	4	-	
8.2.	Пожарная тактика и ее задачи	8	8	-	
8.3.	Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара	12	4	8	
8.4.	Особенности тушения пожаров в различных условиях	8	4	4	
9	Поисково-спасательные работы	36	12	24	
9.1.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ	22	6	16	
9.2.	Работа со средствами связи	4	2	2	
9.3.	Подача сигналов бедствия	10	4	6	
10	Начальная судейская подготовка	20	13	7	Опрос
10.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	3	1	
10.2	Правила туристских соревнований	4	4	-	
10.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1	
10.4	Работа судей на этапах	2	1	1	
10.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1	
10.6	Работы служб старта и финиша	2	1	1	
10.7	Методика судейства отдельных видов	4	2	2	
ИТОГО за период обучения:		216	112	104	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	Топография и ориентирование	22	7	15	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	3	3	тест
2.3.	Соревнования по ориентированию	12	2	10	
3	Краеведение	8	4	4	Тест
3.1.	Краеведческие наблюдения в походе	6	3	3	
3.2.	Обработка краеведческих наблюдений	2	1	1	
4	Жизнеобеспечение человека в природе	24	10	14	Тест
4.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
4.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	
4.3.	Питание в туристском походе	10	4	6	
5	Основы медицинских знаний	18	14	4	
5.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	2	-	
5.2.	Медицинские манипуляции	6	4	2	
5.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия	6	4	2	
5.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	4	4	-	
6	Техника преодоления естественных препятствий	26	12	14	Тест
6.1.	Тактика движения при преодолении естественных препятствий	10	4	6	
6.2.	Техника преодоления естественных препятствий	14	3	11	
7	Специальная подготовка	28	18	10	Соревнование
7.1.	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	-	-	-	
7.1.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	10	6	4	
7.1.2	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	4	4	
7.2.	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера	-	-	-	

7.2.1	Город как источник социальной опасности	4	4	-	
7.2.2	Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества	6	4	2	
8	Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка	32	20	12	Тест
8.1.	Общие сведения о процессе горения	4	4	-	
8.2.	Пожарная тактика и ее задачи	8	8	-	
8.3.	Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара	12	4	8	
8.4.	Особенности тушения пожаров в различных условиях	8	4	4	
9	Поисково-спасательные работы	36	12	24	
9.1.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ	22	6	16	
9.2.	Работа со средствами связи	4	2	2	
9.3.	Подача сигналов бедствия	10	4	6	
10	Начальная судейская подготовка	20	13	7	Опрос
10.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	3	1	
10.2	Правила туристских соревнований	4	4	-	
10.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1	
10.4	Работа судей на этапах	2	1	1	
10.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1	
10.6	Работы служб старта и финиша	2	1	1	
10.7	Методика судейства отдельных видов	4	2	2	
ИТОГО за период обучения:		216	112	104	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	Топография и ориентирование	22	7	15	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	3	3	тест
2.3.	Соревнования по ориентированию	12	2	10	
3	Краеведение	8	4	4	Тест
3.1.	Краеведческие наблюдения в походе	6	3	3	
3.2.	Обработка краеведческих наблюдений	2	1	1	
4	Жизнеобеспечение человека в природе	24	10	14	Тест
4.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
4.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	
4.3.	Питание в туристском походе	10	4	6	
5	Основы медицинских знаний	18	14	4	
5.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	2	-	
5.2.	Медицинские манипуляции	6	4	2	
5.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия	6	4	2	
5.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	4	4	-	
6	Техника преодоления естественных препятствий	26	12	14	Тест
6.1.	Тактика движения при преодолении естественных препятствий	10	4	6	
6.2.	Техника преодоления естественных препятствий	14	3	11	
7	Специальная подготовка	28	18	10	Соревнование
7.1.	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	-	-	-	
7.1.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	10	6	4	
7.1.2	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	4	4	
7.2.	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера	-	-	-	

7.2.1	Город как источник социальной опасности	4	4	-	
7.2.2	Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества	6	4	2	
8	Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка	32	20	12	Тест
8.1.	Общие сведения о процессе горения	4	4	-	
8.2.	Пожарная тактика и ее задачи	8	8	-	
8.3.	Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара	12	4	8	
8.4.	Особенности тушения пожаров в различных условиях	8	4	4	
9	Поисково-спасательные работы	36	12	24	
9.1.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ	22	6	16	
9.2.	Работа со средствами связи	4	2	2	
9.3.	Подача сигналов бедствия	10	4	6	
10	Начальная судейская подготовка	20	13	7	Опрос
10.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	3	1	
10.2	Правила туристских соревнований	4	4	-	
10.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1	
10.4	Работа судей на этапах	2	1	1	
10.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1	
10.6	Работы служб старта и финиша	2	1	1	
10.7	Методика судейства отдельных видов	4	2	2	
ИТОГО за период обучения:		216	112	104	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

1. Правила техники безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях и тренировках, в природной среде, на транспорте, на дорогах. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. Техника безопасности при обращении с огнем. Техника безопасности на воде.

2. Ориентирование и топография.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное

определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

2.8. Соревнования по ориентированию

Теория. Различные виды соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды дистанций и способы их преодоления. Права и обязанности участников соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Практика. Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте.

3.2. Туристские возможности родного края.

Теория. Туристические объекты Ростовской области. Памятники природы, архитектуры, рекреационный потенциал. Пешеходный и водный туризм в Ростовской области. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

3.3. *Общественно-полезная работа во время походов, учебно-тренировочных сборов, экскурсий*

Теория. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте

Практика. Выполнение краеведческих заданий. Изучение краеведческих объектов.

4. Основы автономного существования человека в природных условиях.

4.1 Понятие о выживании и автономном существовании в природе

Теория. Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатических условиях.

Практика. Определение особенностей автономного существования в различных климатических условиях

4.2 Основные причины вынужденного автономного существования

Теория. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.

Практика. Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.

4.3 Первоочередные действия потерпевших бедствие

Теория. Условия, определяющие успех выживания. Как сконцентрировать свой разум на выживании. Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия и т. д.

Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации: способность концентрировать разум, способность импровизировать, способность жить в одиночестве, способность сохранять спокойствие, способность оставаться оптимистом, в то же время, готовясь к худшему, способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

Практика. Основные способы ориентирования по местным предметам. Сооружение временного убежища. Добывание огня и разведение костра. Обеспечение водой (добывание, отчистка, обеззараживание) и питанием.

5. Жизнеобеспечение человека

5.1 Личное, групповое и специальное туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

5.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.3 Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья,

развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

6.2 Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза,

практическое оказание помощи).

7. Техника преодоления естественных препятствий.

7.1 Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).

Теория. Виды естественных препятствий в горах, на равнине, водные препятствия. Способы преодоления препятствий участниками, переправа вещей, переправа пострадавших.

Практика. Переправы. Тактика и техника организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

7.2 Узлы. Техника вязания узлов.

Теория. Основные виды туристских узлов, назначение узлов. Изучение техники вязания.

Практика. Вязание различных видов узлов разными способами. Вязание узлов на время.

7.3 Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Теория. Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, в населенных пунктах.

Практика. Страховка и само страховка, практическая отработка приемов. Использование специального снаряжения. Отработка техники преодоления естественных препятствий на местности.

8. Начальная специальная подготовка

8.1 Классификация чрезвычайных ситуаций.

Теория. 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.

Практика. Тест по пройденному материалу. Просмотр документального фильма.

8.2 История создания спасательных служб

Теория. История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России.

Практика. Экскурсия в музей пожарного дела.

9. Поисково-спасательные работы.

9.1 Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.

Теория. Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.

Практика. Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ

9.2 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

9.3 Подача сигналов бедствия.

Теория. Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов

Практика. Тест по международной кодовой таблице сигналов

10. Специальная физическая подготовка

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

Теория. 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория. 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.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

10.3 Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства обучающихся. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических

и специальных качеств, необходимых участнику соревнований: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения

1. Правила техники безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях и тренировках, в природной среде, на транспорте, на дорогах. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. Техника безопасности при обращении с огнем. Техника безопасности на воде.

2. Ориентирование и топография

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки

Теория. 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.

Практика. 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

Теория. 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.

Практика. 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

Теория. 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.

Практика. 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

Теория. 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 степи, на воде.

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

Практика. 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

Теория. 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.

Практика. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория. 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.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края.

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

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.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Изучение района путешествия

Теория. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. 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.

Практика. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. 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.

Теория. Виды работ по защите памятников природы и культуры.

Практика. Деятельность по охране природы в условиях похода.

4. Жизнеобеспечение человека в природе

4.1. Основы туристской подготовки

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

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

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

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

снаряжения.

4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. 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.

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

4.3. Питание в туристском походе

Теория. 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.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.4. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория. 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. 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.

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

4.5. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория. 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.

Практика. 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.

5. Доврачебная помощь

5.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Теория. Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. 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 доврачебной помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую доврачебную помощь.

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

5.2. Средства оказания первой доврачебной помощи

Теория. 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.

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

5.3. Первая доврачебная помощь при травмах

Теория. 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 помощи при травмах.

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

Практика. 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.

5.4. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

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

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания

помощи при различных видах ожогов.

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

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

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

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

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

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

5.5. Первая доврачебная помощь при отравлениях

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

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, лекарственными и наркотическими препаратами, ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

6. Техника преодоления естественных препятствий

6.1 Характеристика естественных препятствий

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

6.2 Техника движения через естественные препятствия

Теория. 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.

Движение в лесу. 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).

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

6.3 Страховка и самостраховка

Теория. 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

Практика. Отработка способов страховки и самостраховки.

6.4 Узлы

Теория. Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, булинь, австрийский проводник, грейпвайн, прямой, схватывающий

Практика. Техника вязания узлов. Отработка на скорость.

7.Специальная подготовка

7.1 Действия в ЧС техногенного характера.

7.1.1 Аварии с угрозой выброса радиации

Теория. Химическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при химической аварии и после нее.

Радиационная авария, предупредительные мероприятия. Действия при оповещении о радиационной аварии. Правила поведения на радиоактивно-зараженной местности. Эвакуация.

Гидродинамическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при угрозе гидродинамической аварии. Правила поведения в условиях наводнения при гидродинамической аварии и после нее.

7.1.2 Аварии на транспорте

Теория. Аварии на железнодорожном транспорте. Основные профилактические мероприятия. Действия при железнодорожной аварии и после нее.

Аварии на автомобильном транспорте. Действия при неизбежном столкновении. Действия после аварии, при падении автомобиля в воду. Обеспечение личной безопасности при движении в общественном транспорте.

Аварии на воздушном транспорте. Действия пассажиров при декомпрессии, пожаре, «жесткой» посадке и после нее.

Аварии на водном транспорте. Действия при высадке с судна. Действия при отсутствии спасательных средств. Действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.

Внезапное обрушение зданий. Предупредительные мероприятия. Действия при внезапном обрушении здания, действия в завале.

7.1.3 Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.

Теория. Способы подготовки к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения с утечкой магистрального газа. Правила обращения с газовыми баллонами.

Пожары и взрывы. Предупредительные мероприятия. Действия при пожаре и взрыве.

Практика. Определение и преодоление «зоны заражения». Использование средств индивидуальной защиты и коллективной защиты. Тест «Назначение, устройство, порядок применения. Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.»

7.2 Чрезвычайные ситуации криминогенного характера.

7.2.1 Как уберечь себя от преступников

Теория. Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая и информационная безопасность.

7.2.2 Приемы самообороны

Практика. Отработка действий при угрозе и во время террористического акта.

Приемы самозащиты (удары рукой, защитные действия руками, обезоруживание противника)

8. Поисково-спасательные работы

8.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации

ЧС

Теория. 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.

8.2. Оказание помощи людям в условиях природной среды

Теория. 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.

Практика. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

8.3. Основы безопасного ведения спасательных работ

Теория. 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.

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

9. Специальная спортивно-оздоровительная подготовка

9.1. Оздоровительная физическая подготовка

Практика. Упражнения на формирование правильной осанки:

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты для укрепления сердечно-легочной системы.

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.

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».

9.2. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие физических качеств:

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». Туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

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).

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. 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.

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.).

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

1. Правила техники безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях и тренировках, в природной среде, на транспорте, на дорогах. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. Техника безопасности при обращении с огнем. Техника безопасности на воде.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды 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, ее 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. 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. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. 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, азимутальных участков, 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. Краеведческие наблюдения в походе

Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практика. Сбор и фиксация краеведческой информации

3.2. Обработка краеведческих наблюдений

Практика. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

4. Жизнеобеспечение человека в природе

4.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья,

зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. 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.

4.3. Питание в туристском походе

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

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

5. Основы медицинских знаний

5.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

5.2. Медицинские манипуляции

Теория. Инъекции. 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.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекидка 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 лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

Практика. Отработка полученных знаний на практике.

5.3. 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 и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санитарного работника при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санитарного работника.

Практика. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

5.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской 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 и 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).

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. Асфиксии. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия по анатомическим атласам.

6. Преодоление естественных препятствий

6.1. Тактика движения при преодолении естественных препятствий.

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути

передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

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

6.2. Техника преодоления естественных препятствий

Теория. Преодоление естественных препятствий различными способами: в одиночку, группой, парами. Командное преодоление естественных препятствий. Страховка и самостраховка.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

7. Специальная подготовка

7.1. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

7.1.1 Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения

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. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

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

Действия при сигнале 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.

7.1.2 Работа в индивидуальных средствах защиты

Теория. 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. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Практика. Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки

7.2. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера

7.2.1 Город как источник социальной опасности

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 общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

7.2.2 Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества

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

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее 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.

8. Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка

8.1. Общие сведения о процессе горения.

Теория. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии.

Краткие сведения о характере горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих (ГЖ) жидкостей, газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения. Классификация и общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, области и условия применения.

8.2. Пожарная тактика и ее задачи.

Теория. Роль и общие обязанности спасателей при выполнении основной боевой задачи на пожаре. Виды боевых действий. Характерные ошибки, допускаемые при ведении боевых действий.

Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи. Действия по проведению разведки, отысканию людей в задымленных помещениях. Действия при спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации.

Меры безопасности при проведении разведки пожара и спасении людей.

8.3. Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара

Теория. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Особенности боевых действий при недостатке сил и средств. Особенности работы в задымленных помещениях и меры безопасности.

Практика. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ГЖ). Меры безопасности при работе со стволами. Пути и способы прокладки рукавных линий.

8.4. Особенности тушения пожаров в различных условиях

Теория. Особенности боевых действий при тушении пожаров при недостатке воды, при низких температурах, в непригодной для дыхания среде, в подвальных и чердачных помещениях; тушение пожаров нефтепродуктов.

Пожарная опасность жидкостей. Пожарная опасность технических газов. Пожарная опасность твердых горючих веществ.

Практика. Боевые действия при локализации и ликвидации пожара.

9. Поисково–спасательные работы

9.1 Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.

Теория. Определение опасных и безопасных зон.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.

Практика. Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ. Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.

Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.

9.2 Работа со средствами связи

Теория. Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.

Практика. Работа со средствами связи

9.3 Подача сигналов бедствия.

Теория. Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика. Работа с различными поисковыми приборами.

10. Начальная судейская подготовка

10.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика. Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

10.2. Правила туристских соревнований

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

10.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее 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.

Практика. Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

10.4. Работа судей на этапах

Теория. 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 информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

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

10.5 Работа службы секретариата и информации

Теория. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Комиссия по допуску участников соревнований. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

10.6. Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад

старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

10.7. Методика судейства отдельных видов

Теория. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практика. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-го года обучения

1. Правила техники безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях и тренировках, в природной среде, на транспорте, на дорогах. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. Техника безопасности при обращении с огнем. Техника безопасности на воде.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды 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, ее 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. 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. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. 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, азимутальных участков, 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. Краеведческие наблюдения в походе

Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практика. Сбор и фиксация краеведческой информации

3.2. Обработка краеведческих наблюдений

Практика. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

4. Жизнеобеспечение человека в природе

4.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

4.3. Питание в туристском походе

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

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

5. Основы медицинских знаний

5.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский

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

5.2. Медицинские манипуляции

Теория. Инъекции. 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.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекидка 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. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

Практика. Отработка полученных знаний на практике.

5.3. 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 и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санитарного при оказании ПМП (ситуационное

расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практика. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

5.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской 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 и 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).

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. Асфиксии. Травмы. Действие

крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия по анатомическим атласам.

6. Преодоление естественных препятствий

6.1. Тактика движения при преодолении естественных препятствий.

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

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

6.2. Техника преодоления естественных препятствий

Теория. Преодоление естественных препятствий различными способами: в одиночку, группой, парами. Командное преодоление естественных препятствий. Страховка и самостраховка.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

7. Специальная подготовка

7.1. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

7.1.1 Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения

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. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

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

Действия при сигнале 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.

7.1.2 Работа в индивидуальных средствах защиты

Теория. 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. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Практика. Выполнение нормативов и правил надевания средств

индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки

7.2. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера

7.2.1 Город как источник социальной опасности

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 общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

7.2.2 Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества

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

Формы вне-коллективного поведения людей. Толпа и ее 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.

8. Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка

8.1. Общие сведения о процессе горения.

Теория. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии.

Краткие сведения о характере горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих (ГЖ) жидкостей, газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения. Классификация и общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, области и условия применения.

8.2. Пожарная тактика и ее задачи.

Теория. Роль и общие обязанности спасателей при выполнении основной боевой задачи на пожаре. Виды боевых действий. Характерные ошибки, допускаемые при ведении боевых действий.

Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи. Действия по проведению разведки, отысканию людей в задымленных помещениях. Действия при спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации.

Меры безопасности при проведении разведки пожара и спасении людей.

8.3. Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара

Теория. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Особенности боевых действий при недостатке сил и средств. Особенности работы в задымленных помещениях и меры безопасности.

Практика. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ГЖ). Меры

безопасности при работе со стволами. Пути и способы прокладки рукавных линий.

8.4. Особенности тушения пожаров в различных условиях

Теория. Особенности боевых действий при тушении пожаров при недостатке воды, при низких температурах, в непригодной для дыхания среде, в подвальных и чердачных помещениях; тушение пожаров нефтепродуктов.

Пожарная опасность жидкостей. Пожарная опасность технических газов. Пожарная опасность твердых горючих веществ.

Практика. Боевые действия при локализации и ликвидации пожара.

9. Поисково – спасательные работы

9.1 Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.

Теория. Определение опасных и безопасных зон.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.

Практика. Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ. Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.

Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.

9.2 Работа со средствами связи

Теория. Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.

Практика. Работа со средствами связи

9.3 Подача сигналов бедствия.

Теория. Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика. Работа с различными поисковыми приборами.

10. Начальная судейская подготовка

10.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика. Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

10.2. Правила туристских соревнований

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

10.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее 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.

Практика. Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

10.4. Работа судей на этапах

Теория. 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 информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

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

10.5 Работа службы секретариата и информации

Теория. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Комиссия по допуску участников соревнований. Прием заявок, проведение

жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

10.6. Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

10.7. Методика судейства отдельных видов

Теория. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практика. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-го года обучения

1. Правила техники безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях и тренировках, в природной

среде, на транспорте, на дорогах. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. Техника безопасности при обращении с огнем. Техника безопасности на воде.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды 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, ее 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. 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. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. 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, азимутальных участков, 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. Краеведческие наблюдения в походе

Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практика. Сбор и фиксация краеведческой информации

3.2. Обработка краеведческих наблюдений

Практика. Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

4. Жизнеобеспечение человека в природе

4.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

4.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

4.3. Питание в туристском походе

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

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

5. Основы медицинских знаний

5.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

5.2. Медицинские манипуляции

Теория. Инъекции. 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.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекидка 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 лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

Практика. Отработка полученных знаний на практике.

5.3. 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 и 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.

5.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской 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 и 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).

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. Асфиксии. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практика. Занятия по анатомическим атласам.

6. Преодоление естественных препятствий

6.1. Тактика движения при преодолении естественных препятствий.

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

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

6.2. Техника преодоления естественных препятствий

Теория. Преодоление естественных препятствий различными способами: в одиночку, группой, парами. Командное преодоление естественных препятствий. Страховка и самостраховка.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

7. Специальная подготовка

7.1. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

7.1.1 Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения

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. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

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

Действия при сигнале 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.

7.1.2 Работа в индивидуальных средствах защиты

Теория. 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. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Практика. Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки

7.2. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера

7.2.1 Город как источник социальной опасности

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 общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлективное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

7.2.2 Меры по обеспечению сохранности личного и коллективного имущества

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

Формы вне-коллективного поведения людей. Толпа и ее 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.

8. Основы противопожарной подготовки. Пожарно-тактическая подготовка

8.1. Общие сведения о процессе горения.

Теория. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии.

Краткие сведения о характере горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих (ГЖ) жидкостей, газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения. Классификация и общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, области и условия применения.

8.2. Пожарная тактика и ее задачи.

Теория. Роль и общие обязанности спасателей при выполнении основной боевой задачи на пожаре. Виды боевых действий. Характерные ошибки, допускаемые при ведении боевых действий.

Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи. Действия по проведению разведки, отысканию людей в задымленных помещениях. Действия при спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации.

Меры безопасности при проведении разведки пожара и спасении людей.

8.3. Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара

Теория. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Особенности боевых действий при недостатке сил и средств. Особенности работы в задымленных помещениях и меры безопасности.

Практика. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ГЖ). Меры безопасности при работе со стволами. Пути и способы прокладки рукавных линий.

8.4. Особенности тушения пожаров в различных условиях

Теория. Особенности боевых действий при тушении пожаров при недостатке воды, при низких температурах, в непригодной для дыхания среде, в подвальных и чердачных помещениях; тушение пожаров нефтепродуктов.

Пожарная опасность жидкостей. Пожарная опасность технических газов. Пожарная опасность твердых горючих веществ.

Практика. Боевые действия при локализации и ликвидации пожара.

9. Поисково–спасательные работы

9.1 Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.

Теория. Определение опасных и безопасных зон.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.

Практика. Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ. Спасательные работы на акватории.

Специфика работы на воде и под водой. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.

Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.

9.2 Работа со средствами связи

Теория. Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.

Практика. Работа со средствами связи

9.3 Подача сигналов бедствия.

Теория. Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика. Работа с различными поисковыми приборами.

10. Начальная судейская подготовка

10.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика. Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

10.2. Правила туристских соревнований

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований

учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

10.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее 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.

Практика. Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

10.4. Работа судей на этапах

Теория. 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 информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

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

10.5 Работа службы секретариата и информации

Теория. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Комиссия по допуску участников соревнований. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

10.6. Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

10.7. Методика судейства отдельных видов

Теория. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по

различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практика. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная задача педагога - создание условий для **формирования компетенций**, максимально приближенных к реальной действительности, необходимых для повседневной жизни:

- **Ценностно-смысловая компетенция:** формирование научных знаний по направлениям Программы, способных помочь ученику видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, оценивать и корректировать своё поведение в окружающей среде.

- **Учебно-познавательная компетенция:** формирование общеучебных умений и навыков самообразовательной работы (творческое решение учебных и практических задач; сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям, использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа; участие в организации и проведении учебно-исследовательской работы). Формирование знаний, умений, навыков организации целеполагания планирования, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности.

- **Социальная компетенция:** формирование социальной активности, умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои

мировоззренческие взгляды. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

- **Компетенция в области безопасности:** овладение креативными навыками продуктивной деятельности (владение приемами действий в нестандартных, чрезвычайных ситуациях). Формирование качеств личности (эмоциональную устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.). Формирования практических умений и навыков по адаптации к экстремальным ситуациям.

Примерные темы программы «Школа безопасности».

Ориентирование и топография.

- Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе.
- Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).
- Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.
- Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.
- Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).
- Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
- Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.
- Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

- Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.
- Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир
- Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.
- Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.
- Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.
- Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).
- Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Краеведение.

- Природа родного края, его история.
- Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
- История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знатные люди края.
- Охрана природы. Закон об охране природы.
- Знакомство с картой края, «Путешествия» по карте края. Подготовка и заслушивание докладов о природе, интересных людях и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.
- Краеведческая работа в походах.
- Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.
- Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Автономное существование.

Даже в наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

- Понятие о выживании и автономном существовании.
- Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.
- Условия, определяющие успех выживания.
- Первоочередные действия потерпевших бедствие при авариях на транспорте.
- Как сконцентрировать свой разум на выживании.
- Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия и т. д.
- Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации: способность концентрировать разум, способность импровизировать, способность жить в одиночестве, способность сохранять спокойствие, способность оставаться оптимистом, в то же время, готовясь к худшему, способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.
- Основные способы ориентирования по местным предметам.
- Сооружение временного убежища.
- Добывание огня и разведение костра.

- Обеспечение водой (добывание, очистка, обеззараживание) и питанием.

Жизнеобеспечение человека.

- Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.
- Устройство туристской палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.
- Туристский бивак. Эстетические и гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль ответственного дежурного по биваку в производстве работ в нормальных и критических условиях.
- Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.
- Бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.
- Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер.
- Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива.
- Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Меры безопасности для костровых.
- Питание в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов.
- Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.
- Технология приготовления походных блюд.
- Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

- Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.
- Личное снаряжение. Одежда и обувь в дальнем походе. Типы рюкзаков. Предметы походной постели. Прочие предметы личного снаряжения.
- Групповое снаряжение. Типы палаток. Хозяйственное оборудование.
- Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.
- Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в полевых условиях.
- Умывание и купание. Правила безопасности при купании.
- Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Доврачебная помощь.

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
- Кровотечения. Виды и признаки кровотечений. Неотложная помощь.
- Ушибы. Виды ушибов, общие сведения. Признаки ушибов, неотложная помощь.
- Вывихи. Общие сведения о строении суставов. Виды вывихов. Признаки вывихов. Неотложная помощь, дальнейшие действия.
- Отрыв конечности. Общие сведения. Неотложная помощь.
- Раны. Виды ран. Признаки ран. Общие сведения и неотложная помощь.
- Травмы грудной клетки. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы позвоночника. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы живота. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы таза. Признаки. Неотложная помощь.
- Укусы насекомых и пресмыкающихся. Признаки. Неотложная помощь.
- Пищевые отравления и желудочные заболевания. Признаки. Неотложная помощь.

- Отравление аварийными химически опасными веществами. Виды АХОВ. Признаки отравления. Первая помощь.
- Химический ожог. Виды химических ожогов. Первая помощь при химических ожогах. Ожоги фосфором.
- Радиационное поражение. Первая помощь (неотложные действия) при радиационных поражениях.
- Лучевой ожог. Признаки лучевого ожога. Первая помощь при лучевых ожогах.
- Отравления окисью углерода. Поражающее действие окиси углерода. Признаки поражения. Первая помощь.
- Электротравма. Признаки электротравмы. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Термический ожог. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.
- Содержание аптечки. Виды лекарственных препаратов.
- Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки.

Техника преодоления естественных препятствий.

- Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).
- Переправы. Тактика и техника организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.
- Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.
- Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, , в населенных пунктах.
- Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения. Узлы. Техника вязания узлов.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

- Классификация ЧС.
- Химическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при химической аварии и после нее.
- Радиационная авария, предупредительные мероприятия. Действия при оповещении о радиационной аварии. Правила поведения на радиоактивнозараженной местности. Эвакуация.
- Гидродинамическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при угрозе гидродинамической аварии. Правила поведения в условиях наводнения при гидродинамической аварии и после нее.
- Аварии на железнодорожном транспорте. Основные профилактические мероприятия. Действия при железнодорожной аварии и после нее.
- Аварии на автомобильном транспорте. Действия при неизбежном столкновении. Действия после аварии, при падении автомобиля в воду. Обеспечение личной безопасности при движении в общественном транспорте.
- Аварии на воздушном транспорте. Действия пассажиров при декомпрессии, пожаре, «жесткой» посадке и после нее.
- Аварии на водном транспорте. Действия при высадке с судна. Действия при отсутствии спасательных средств. Действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.
- Внезапное обрушение зданий. Предупредительные мероприятия. Действия при внезапном обрушении здания, действия в завале.

- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Способы подготовки к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения с утечкой магистрального газа. Правила обращения с газовыми баллонами.
- Пожары и взрывы. Предупредительные мероприятия. Действия при пожаре и взрыве.
- Определение и преодоление зоны заражения.
- Средства индивидуальной защиты и коллективной защиты. Назначение, устройство, порядок применения.
- Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Чрезвычайные ситуации криминогенного характера.

- Город как источник социальной опасности.
- Обеспечение безопасности личности и имущества.
- Формы внеколлективного поведения людей.
- Толпа. Групповая психология.
- Действия при угрозе и во время террористического акта.
- Приемы самозащиты (удары рукой, защитные действия руками, обезоруживание противника)

Поисково-спасательные работы.

- Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.
- Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ.
- Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой.
- Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.
- Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и само страховки.

- Подача сигналов бедствия.
- Работа с различными поисковыми приборами.

Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

- Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.
- Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, людей, попавших в условия автономного существования, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.
- Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, нормативы.
- Упражнения для развития общей выносливости (спортивная ходьба, кросс).
- Упражнения для развития силы мышц (штанга, гири, гантели, тренажеры).
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимание, подтягивание, лазания по канату).
- Упражнения для развития ловкости (бег по лабиринту, преодоление препятствий, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика).
- Полоса препятствий.
- Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Психологическая подготовка обучающихся.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида деятельности, с другой – психические особенности каждого участника Программы. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от подростка высоких результатов в освоении Программы.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, выносливости, координации, силы воли, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания, выдержки и дисциплинированности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться в экстремальных ситуациях, мобилизовывать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности, как основного способа подготовки к различным экстремальным ситуациям, во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики само регуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно – психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираться на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы. Примерный план – схема психологической подготовки в годовом цикле занятий (приложение 1).

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным руководителем. В процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно – туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных инструкторов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Литература для педагога.

1. Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование» - М.: 1992
2. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2, 3). – М.: Папирус, 1998.
3. Волович В. Г. человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль, 1989.
4. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

5. Волович В. Г. Академия выживания - М.: Технополус, 1996.
6. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
7. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.: ЦРИБ «Турист», 1981
8. Дрогов И. А. программа объединения «Юные туристы – спасатели», М.: ЦДЮТиК, 2004.
9. Константинов Ю. С. Программа туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований», М.: ЦДЮТиК, 2001.
10. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», 2000.
14. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
15. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди».- Всероссийский детский центр «Океан», 2004.
16. Наричын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.
- Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Карвет, 1992.
17. Романов А. Н. Харламов С. В. Колыванский хребет. Барнаул, 2002.
18. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности - Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.
20. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях - М.: ФиС, 1998.
21. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование, 1997.

22.Элбакян Н. Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: методические рекомендации.- М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Литература для обучающихся.

1. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания - М.: Знание, 1996.
2. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций - М.: Зеркало, 1994.
3. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
4. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях - М.: ФиС, 1998г.

Приложение 1.

План-схема психологической подготовки

Этап	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение подростка в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2.Формирование благоприятных отношений к режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6.Овладение приемами само регуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение само приказу; -успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - психорегулирующая тренировка; -успокаивающий и активизирующий само массаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов

	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешного существования в экстремальных условиях	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
<i>Специально-подготовительный</i>	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с подростком определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2. Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий перед стартом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4. Совершенствование методики само регуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов само регуляции в соревновательных условиях: во время тренировок, УТВ, соревнований
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
<i>Соревновательный</i>	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности ребенка, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
	2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3. Мобилизация сил на достижение высоких результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности к соревнованиям.
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

Перечень минимального необходимого снаряжения и оборудования

1. Палатки;
2. Спальники;
3. Рюкзаки;
4. Коврики изоляционные;
5. Котлы туристские;
6. Топоры, пилы;
7. Костровое оборудование;
8. Лопаты саперные;
9. Веревка основная;
10. Веревка вспомогательная;
11. Репшнуры;
12. Карабины;
13. Страховочные системы;
14. Спусковые устройства типа «Лепесток» и т. д.;
15. Компасы;
16. Радиостанция портативная;
17. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
18. Аптечка;

19. Противогазы;
20. Общевоинские защитные комплекты;
21. ВПХР;
22. Дозиметрические приборы;
23. Лавинные ленты;
24. Поисковые приборы типа «ПИПС»;
25. Спортивное снаряжение.

Минимум знаний, умений и навыков объединения «Школа безопасности» после первого года обучения.

№ п\п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1	Ориентирование и топография		
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.
2	Краеведение.		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	

2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
2.3	Общественно-полезная работа во время учебно - тренировочных сборов	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
3	Основы автономного существования в природных условиях		
3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	Определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях.
3.2	Основные причины вынужденного автономного существования	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.
3.3	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Алгоритм действий потерпевших бедствие.
4	Жизнеобеспечение человека.		
4.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения.	Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
4.2	Организация бивака. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
4.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.

	заболеваний.		
5.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
6	Техника преодоления естественных препятствий.		
6.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
6.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
6.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
7	Начальная специальная подготовка Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
7.1	Классификация ЧС	Классификация ЧС техногенного и природного характера. Основные причины аварий и катастроф.	Источники и виды источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.
7.2	История создания спасательных служб.	История создания спасательных служб в России и в мире.	
8	Поисково-спасательные работы.		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

9.2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая и специальная физическая подготовка.		
10.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
10.4	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Комплекс упражнений на развитие выносливости

Минимум знаний, умений и навыков объединения «Школа безопасности» после второго года обучения.

№ пп	Названия разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1	Ориентирование и топография		
1.1	Топографическая и спортивная карта.	Виды топографических и спортивных карт и основные сведения о них. Масштабы. Условные знаки топографических карт.	Распознавание элементов рельефа. Определение масштаба. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

1.2	Компас. Работа с компасом.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.	Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через КП без карты.
1.3	Измерения расстояний.	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Правила определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета. Автоматизм при счете шагов.
1.4	Способы ориентирования.	Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
1.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
1.6	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	Участие в соревнованиях
2	Краеведение		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.	Работа со справочным материалом
2.2	Изучение района путешествия	Выбор и изучение района похода	Разработка маршрута путешествия
2.3	Общественно полезная работа в путешествии	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	Сбор материалов для школьного музея.
3	Жизнеобеспечение человека в природе		
3.1	Основы туристской подготовки	Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения.
3.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Требования к месту бивак: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки	Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию бивака. Установка палаток в

		в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.
3.3	Питание в туристском походе	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню	Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
3.4	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	Психологический тренинг
3.5	Действия группы в аварийных ситуациях	Тактические приемы выхода группы из экстремальной ситуации	Выживание и сохранение группы в экстремальных ситуациях
4	Доврачебная помощь		
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний.	Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Основные принципы оказания первой медицинской помощи.	Профилактика травм и заболеваний
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	Состав медицинской аптечки туристской группы. Виды повязок и их назначение.	Отработка последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, лекарственных средств
4.3	Первая медицинская помощь при травмах	Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях	Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин, изготовление транспортировочных средств
4.4	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания помощи при ударах электрическим током, ожогах, обморожении и иных травмах.	Последовательность действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях
4.5	Первая медицинская помощь при отравлениях	Причины и признаки отравлений	Правила оказания первой медицинской помощи
5	Техника преодоления естественных препятствий.		
5.1	Характеристика естественных препятствий	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	Определение типа препятствия.
5.2	Техника движения через естественные препятствия	Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам.	Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида.

5.3	Страховка и самостраховка.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	Техника движения и преодоления естественных препятствий.
5.4	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий.
6	Специальная подготовка		
6.1	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
6.1.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.	
6.1.2	Аварии с угрозой выброса радиации.	Радиационно-опасные объекты. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации	Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.
6.1.3	Аварии на транспорте.	Аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, воздушном, водном. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии.	Действия при авариях на транспорте. Меры безопасности.
6.1.4	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	Способы подготовки к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения	Действия при авариях
6.2	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
6.2.1	Как уберечь себя от преступников.	Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая, информационная безопасность.	
6.2.2	Приемы самообороны.	Приемы самообороны.	Самозащита в замкнутом помещении, на лестнице, в транспорте.
7	Поисково-спасательные работы		
7.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Установление наблюдения за возможными опасностями.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.
7.2	Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Применение	Изготовление носилок и волокуш. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

		различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	
7.3	Спасательные работы на акватории.	Спасательные работы на акватории. Специальное снаряжение для работы на акватории.	Длительное подныривание и извлечение пострадавшего.
7.4	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
8	Общая и специальная физическая подготовка		
8.1	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%. Спортивные игры
8.2	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Минимум знаний, умений и навыков объединения «Школа безопасности» после третьего года обучения.

№ пп	Названия разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1	Ориентирование и топография		
1.1	Топографическая и спортивная карта.	Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Карты с различными формами рельефа.	Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем. Чтение топографических и спортивных карт.
1.2	Ориентирование в сложных условиях.	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени.	Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
1.3	Соревнования по ориентированию.	Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	Участие в соревнованиях по ориентированию.

2	Краеведение		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые и т. д. характеристика сельского хозяйства, промышленности, дорожной сети. Население края, его национальный состав.	Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.
2.2	Краеведческие наблюдения.		Составление физико-географической характеристики края. Описание краеведческих памятников.
2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Техника выполнения краеведческих поручений и их фиксация. Деятельность по охране природы во время УТС, сбор материалов для школьного музея.	Сбор материалов для школьного музея. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.
3	Жизнеобеспечение человека в природе		
3.1	Личное и групповое снаряжение.	Усовершенствование личного и группового снаряжения. Техника его изготовления.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.
3.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Виды примусов и правила работы с ними.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Подготовка примуса и приготовление пищи на нем.
3.3	Питание в походе	Расчет калорийности дневного рациона. Карманное питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре и примусе.
4	Основы медицинских знаний		
4.1	Медицинские манипуляции.	Инъекции. Назначение. Виды. Необходимый набор оборудования для проведения инъекций. Введение препарата «по схеме». Тампонада носа. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Реанимационные мероприятия.	Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.
4.2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия	Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

	действий.	одежды и обуви с пострадавшего.	
4.3	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.	Цель и принципы травматологической помощи при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы. Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин смерти.	ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.
5	Техника преодоления естественных препятствий.		
5.1	Переправы через реки.	Характеристика горных и равнинных рек. Определение возможности, времени и способа организации переправы. Виды переправ. Использование специального снаряжения.	Работа с маршрутными документами.
5.2	Движение по снежникам.	Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: в лоб, траверсирование, глиссирование. Страховка. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил.	Техника движения и преодоление рек и снежников. Наведение переправ.
5.3	Страховка и само страховка.	Использование страховки и само страховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины, жумары, лепестки и т. д.).	Техника движения и преодоления естественных препятствий с помощью страховки и само страховки.
5.4	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий, грейпвайн,
6	Специальная подготовка		
6.1.	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
6.1.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия при сигнале «Внимание всем!». Эвакуация.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия в различных аварийных ситуациях. Правила эвакуации.
6.1.2	Работа в индивидуальных средствах защиты.	Виды СИЗ. Приборы химической и радиационной разведки, их назначение,	Выполнение нормативов и правил надевания СИЗ. Работа с приборами химической и

		устройство, применение.	радиационной разведки.
6.2.	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
6.2.1	Город как источник социальной опасности.	Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства, пределы.	Приемы самозащиты и самообороны.
6.2.2	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	Формы внеколлективного поведения людей
7	Основы противопожарной подготовки		
7.1.	Общие сведения о процессе горения. Пожар и его развитие. Способы прекращения огня	Общее понятие о пожаре и общие сведения об основных огнетушащих средствах	Способы прекращения горения
7.2.	Пожарная тактика и её задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасении людей	Роль и общие обязанности спасателей при выполнении основной боевой задачи при пожаре. Правила эвакуации людей и материальных ценностей.	Разведка пожара, определение путей эвакуации, меры безопасности при проведении разведки пожара и спасении людей
7.3.	Тушение пожара. Действие спасателя при тушении пожара	Понятие о локализации и ликвидации пожара. Работа в задымленных помещениях и меры безопасности	Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств.
7.4.	Особенности тушения пожаров в различных условиях	Особенности боевых действий при тушении пожаров при недостатке воды, при низких температурах и т.д.	Локализация и ликвидация пожара
8	Поисково-спасательные работы		
8.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.	Организация поиска и эвакуации пострадавшего
8.2	Работа со средствами связи.	Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.	Работа со средствами связи.
8.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная	Международная кодовая таблица сигналов.

		кодовая таблица сигналов.	
9	Общая и специальная физическая подготовка		
9.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Прохождение врачебного контроля. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
9.2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.	Выполнение нормативов.
9.3	Специальная физическая подготовка.	Ориентирование, лыжная подготовка, туристская техника.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты и силы.
9.4	Спортивные игры		Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.
10	Начальная судейская подготовка		
10.1	Организация и проведение тур. слетов и соревнований	Выбор района проведения мероприятия, разработка условий проведения соревнований	Положения проведения соревнований, подготовка инвентаря и снаряжения
10.2	Правила туристских соревнований	Правила организации и проведения туристских соревнований, допуск к участию, состав судейской коллегии	Права и обязанности судей Соревнования по видам туризма
10.3	Работа службы дистанции соревнований	Состав службы дистанций, работа службы дистанции	Планирование дистанции
10.4	Работа судей на этапах	Оборудование и оформление этапа и мест работы судей, инструктаж судей, судейская документация	Постановка этапов дистанции, работа в качестве судей на этапах
10.5	Работа службы секретариата и информации	Задачи и содержание работы секретариата	Подготовка судейской документации
10.6	Работа служб старта и финиша	Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей	Оборудование мест старта и финиша, работа в составе служб
10.7	Методика судейства отдельных видов	Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма	Судейство соревнований по туризму