МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РЯЗАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА ВДВ И.И. ЛИСОВА»

Программа рассмотрена и принята
педагогическим советом ОГБУДО
«Рязанский ЦДЮТК имени И.И.Лисова»

Протокол №1 от 25.08.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК
имени И.И. Лисова»

И.В.Горшков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

ВОЗРАСТ: 10-17 лет
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА (960 ч)

РЯЗАНЬ, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Роль и место данной программы в образовательной программе ОО:

- обеспечивает формирование ключевых компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечивает системную работу по подготовке и включению учащихся в систему конкурсных и соревновательных мероприятий различного уровня и т.д.).

Значимость программы:

- в особой приоритетности личностных результатов реализации программы, направленной на понимание обучающимися традиционных общероссийских духовно-нравственных ценностей;
- в выявлении и поддержке талантливых детей, создании возможности для их самореализации;
- в формировании у обучающихся функциональной, технологической, финансовой, экологической грамотности в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ;

Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой помощи, инструкторской деятельности в своей школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий "Юный турист России", "Турист России", "Юный судья", "Юный спасатель".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» разработана и составлена согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями на 02.07.2021г., действующая редакция с 13.07.2021г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. №629;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации программ»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

1.Основные характеристики структурных элементов программы «Юные туристы-спасатели»

Направленность программы – туристско-краеведческая, т.к. в ней обучающийся получит в течение 4 лет знания о родном крае (Рязанской области и непосредственном месте проживания), туристских навыки: постановка биваков, техника движения в походных условиях, ориентирования на местности и другое.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению малой родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает, начальные знания о работе спасателей, пожарных, высотников, инженеров по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающихся своей будущей профессии. Готовит детей к путешествию в природных условиях, учит преодолевать препятствия, ориентироваться на местности, правильно вести себя в условиях природных катаклизмов и катастроф техногенного характера.

Новизна туристско-краеведческой программы «Юные туристы-спасатели» заключается в совмещении туризма, краеведения и активного отдыха. Программа позволяет по окончании курса обучения подготовить квалифицированного туриста по всем разделам, затронутым в программе.

Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Так же актуальность определяется возросшим интересом к туристской деятельности, обусловленным необходимостью в квалифицированных специалистах, способных на высокопрофессиональном уровне организовывать туристские походы, экспедиции, соревнования и т.д.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы: Программа составлена на основе авторской программы «Туристы-спасатели» кандидата педагогических наук, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса Дрогова И.А., утвержденной Ассоциацией спасательных формирований Российской Федерации и адаптирована с учетом специфики ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК имени И.И. Лисова».

Программа концентрическая, с периодическим возвращением к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос с учетом добавленных знаний, расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других учащихся.

Особенности образовательного процесса. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать большой упор на групповые (3-5 человек).

Есть возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося по индивидуальному плану, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация (для одаренного или слабого ребенка).

Содержание и материал программы «Юные туристы-спасатели», первого года обучения предполагают освоение детьми основ туризма, ориентирования на местности, краеведения, организации туристского быта в полевых условиях, основам здорового образа жизни, знакомство с проведением туристских соревнований.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении и формирования коллектива.

Второй и третий год обучения учащиеся осваивают технические приемы туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Кроме того, особое внимание уделяется подвижным играм и эстафетам, играм с мячом, играм на внимание,

сообразительность и координацию. Занятия по ОФП на данном этапе направлен на комплексную тренировку всех групп мышц с включением кроссовой подготовки. Каждый годовой цикл подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего учебного года.

Четвертый год обучения предполагает: интенсивную учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, дистанций и туристских маршрутов. Серьезное внимание уделено выживанию в экстремальных ситуациях природного и техногенного происхождения, а также специальной подготовке спасателя. В течение периода обучения учащиеся принимают участие в городских и областных соревнованиях всероссйского детско-юношеского движения «Школа безопасности», туристских слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия закрепляются в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном площадке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В мае-июне практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте 10-17 лет. Рекомендуемый состав группы – до 15 учащихся.

Разновозрастный состав группы предполагает наглядный пример образовательного роста старших подростков в глазах младших обучающихся, помощь старшего младшему и создание атмосферы семьи, команды.

10 лет. Дети имеют быструю утомляемость физическую и умственную. Руки и ноги растут быстрее тела, непропорционально развиты. Большая подвижность.

Высокая мотивация к учебе. Очень любопытны. Интересы быстро меняются. Начинают мыслить логически. Авторитет видят во взрослых людях.

11-13 лет. Очень быстро растут, рост девочек опережает рост мальчиков. В начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее. Период полового созревания. Сомневаются в своей привлекательности. Пробуют элементы экспериментального поведения (курение, алкоголь, бунт). Стремительно растут руки-ноги, мозг не успевает сориентироваться (отсюда угловатость, неуклюжесть). Начинают мыслить абстрактно. Вариативность мышления. Повышается понимание причинно-следственного механизма. Более реалистичны. Важны оценки сверстников.

14-17 лет. Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам). Завершение роста скелета. Различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть.

Сосредоточенность на собственной уникальности. Девочки едят мало, мальчики много. Очень переживают из-за внешности сформированные подростки, на которых педагог может положится, давать задачи повышенной трудности (в зависимости от психотипа). Занимают лидирующие позиции и руководят младшими в команде (поход, слет). Умеют мыслить абстрактно. Подвергают критики любые суждения. Формирование собственной точки зрения. Отрицают авторитет старших.

Условия набора. Прием в состав объединения проводится с учетом состояния здоровья (медицинская справка от педиатра о допуске к занятиям со следующими формулировками «Здоров, с указанием группы здоровья и физкультурной группы…» или «Диагноз…, допущен к занятиям в туристском объединении «Юные туристы-спасатели» если ребенок имеет ограниченные возможности здоровья.

Условия формирования групп. Группы формируются преимущественно одновозрастные. Допускается формирование разновозрастных групп, где старшие выполняют наставнические функции, обеспечивая достижение образовательных целей. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения.

Объем и срок освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения (960 часов).

Общее количество часов в году – 240.

Продолжительность занятий в неделю – 6 часов. Занятия проводятся по 2 часа в день – 3 раза в неделю или по 3 часа в день – 2 раза в неделю.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время на проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте разрешается устанавливать в размере – 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

Уровень программы: стартовый, базовый и продвинутый.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Язык обучения: программа реализуется на государственном языке Российской Федерации — русском языке (в соответствии со ст.14 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Цель образовательной программы «Юные туристы - спасатели» – формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к изучению природы, истории родного края, овладению основными туристско-спортивными, техническими, тактическими, туристско- бытовыми, походно-спортивными и прикладными - умениями, спасательными навыками и знаниями в экстремальных условиях.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение технике спортивного туризма, навыкам ориентирования и топографии, первой помощи, организации и проведению туристских походов и путешествий, правилам судейства и организации туристских соревнований;
- познакомятся с техникой безопасности при проведении туристских походов, занятий;
- углублённое знакомство со спецификой спасательных работ;
- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости,координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- знания о профессиях, в которых может реализоваться турист-спасатель.

Метапредметные:

- развитие мотивации к познавательному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование внимания, наблюдательности, усидчивости;
- познакомить с техникой оказания первой помощи, устанавливать степень;
- развить способность определять свое местоположение по разным ориентирам и разными способами.

Личностные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- укрепление здоровья и широкая пропаганда здорового образа жизни,
- установка на ценность человеческой жизни и важность оказания первой помощи,
- воспитание личности, способной самостоятельно ставить перед собой задачи находить оригинальные способы решения

Критерии и способы определения результативности: наблюдение**,** зачеты, беседа, анкетирование, промежуточное и итоговое тестирование, отчет по походу, решение задач поискового характера. **Формы подведения итогов:** соревнование, тестирование, выполнение практических заданий, поход.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	беседа
1.2	Традиции в туризме, профессии, связанные с туризмом	1	1	-	тест
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	1	7	игра
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	1	19	наблюдение
1.5	Подготовка к походу, путешествию	10	1	9	зачет
1.6	Питание в туристском походе	7	1	6	зачет
1.7	Туристские должности в группе	4	1	3	игра
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	7	2	5	наблюдение
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	7	1	6	тест
1.10	Подведение итогов туристского похода	7	1	6	отчет
1.11	Туристские слеты и соревнования	35	2	33	наблюдение
		108	**14**	**94**	
II. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	беседа
2.2.	Условные знаки	5	2	3	игра
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	1	4	наблюдение
2.4.	Компас. Работа с компасом	5	1	4	тест

2.5.	Измерение расстояний	4	1	3	наблюдение
2.6.	Способы ориентирования				беседа
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	11	1	10	беседа
		33	**7**	**26**	
III. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	1	7	игра
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	7	1	6	игра
3.3.	Изучение района путешествия	8	1	7	зачет
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	1	7	зачет
		31	**4**	**27**	
IV. Основы гигиены и оказание первой помощи					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	тест
4.2	Походная аптечка	2	1	1	беседа
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	5	1	4	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	Решение задач поискового характера
		15	**4**	**11**	
V. Общая и специальная физическая подготовка					

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	тест
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	тест
5.3	Общая физическая подготовка	24	1	23	зачет
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	зачет
		53	**4**	**49**	
	ИТОГО за период обучения	**240**	**40**	**200**	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ I ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки "Юный турист России", "Турист России". Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество", всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности».

1.2 Традиции в туризме.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Профессии, в которых может найти себя турист-спасатель: пожарный по программе некоторых вузов "Пожарная и техносферная безопасность процессов и производств нефтяной и газовой промышленности", инструктор по туризму «Рекреация и активный туризм», спасатель МЧС по программе «Защита в чрезвычайных ситуациях». Вузы и сузы, готовящие спасателей.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

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.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и хранение снаряжения, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 развертыванию 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 в открытых водоемах.

Практические занятия

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

1.5 Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10 Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Документация по оформлению значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

1.11 Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях различного уровня.

2.Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

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.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков 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.

Практические занятия

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

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.

Практические занятия

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

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 жидкостным и компасом Адрианова.

Практические занятия

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

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.

Практические занятия

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 глазомер по картам разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

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.

Практические занятия

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

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.

Практические занятия

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.

3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Сведения о прошлом родного края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Климат, растительность и животный мир Рязанской области, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Рекреационные ресурсы Рязанской области.

Административное деление Рязанской области. Экономика и культура края, перспектива его развития. Транспортные магистрали. Промышленность.

Практические занятия

Знакомство с физической и административной картой своей области. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих настольных игр викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в вузы и сузы. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея. Знакомство с краеведческими объектами Рязанской области. Работа с краеведческой литературой.

4.Основы гигиены и первой помощи

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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.

Практические занятия

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.

4.2 Походная аптечка.

Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой помощи.

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. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, отравление.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, оказание первой и доврачебной помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

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.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

III. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

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

Общая физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: 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.

Практические занятия

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

По окончании I года обучения:

учащийся должен знать:

- основные термины и понятия изучаемых тем и предметов, их назначение;
- теоретические основы физического развития и спортивной подготовки подростка, основы здорового образа жизни;
- основы туристской подготовки и безопасности жизнедеятельности, назначение предметов, снаряжения и оборудования;
- чрезвычайные ситуации, в природе, городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные и природные;
- правила безопасного поведения на занятиях объединения;
- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- методы оказания первой помощи;
- способы ориентирования на местности.
- О земляках Рязанской области, архитектурных достопримечательностях

учащийся должен уметь:

- применять, полученные на занятиях, теоретические знания на практике, в повседневной жизни, а также во время соревнований, турниров, слётов и т. д.;
- пользоваться всем изучаемым снаряжением и оборудованием, применять специальное туристское снаряжение для страховки при преодолении препятствий;

- передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
- вязать 10 узлов;
- ориентироваться по легенде, карте, компасу и местным признакам;
- укладывать и «подгонять» рюкзак;
- ухаживать за туристским снаряжением, одеждой и обувью;
- выбирать место для костра, разжигать и поддерживать костёр;
- готовить горячую пищу на костре;
- обеззараживать воду;
- применять простейшую сигнализацию;
- изготавливать носилки и волокуши из подручных средств и транспортировать пострадавшего;
- эффективно работать в команде;
- оказывать помощь пострадавшим при незначительных ранениях, ушибах, ожогах;
- отличать ядовитые растения в походных условиях;
- владеть всеми изученными видами поискового и спасательного оборудования, уметь применять его в экстремальных ситуациях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Основы туристской подготовки *(пешеходный туризм)*					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	беседа
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	7	1	6	игра
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4	игра
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7	игра

1.5.	Питание в туристском походе	7	2	5	зачет
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	16	2	14	беседа
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	1	7	зачет
1.8.	Туристские слеты и соревнования	10	1	9	беседа
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	1	7	диспут
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	зачет
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3	Газета, видеоролик
		83	**15**	**68**	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	зачет
2.2.	Компас. Работа с компасом	5	1	4	игра
2.3.	Измерение расстояний до предметом	2	1	1	зачет
2.4.	Способы ориентирования	8	1	7	игра
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3	зачет
2.6.	Соревнования по ориентированию	8	2	6	соревнование
		30	**8**	**22**	
3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	1	7	игра
3.2.	Изучение района путешествия	8	-	8	доклад
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	1	8	Участие в мероприятиие
		25	**10**	**23**	
4. Оказание первой помощи					

4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	4	1	3	тест
4.2.	Средства оказания первой и помощи при укусах насекомых	3	2	1	беседа
4.3.	Первая помощь при травмах	6	1	5	тест
4.4.	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях	6	1	5	тест
4.5.	Первая помощь при отравлениях	3	2	1	тест
		22	**7**	**15**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	зачет
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	самоконтроль,
5.3.	Общая физическая подготовка	16	1	15	зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	зачет
		38	**6**	**32**	
6. Начальная специальная подготовка					
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1	1	-	беседа
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	8	2	6	зачет
6.3.	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	6	1	5	тест
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	19	2	17	Решение задач поискового хара

					ктер а
6.5.	Основы безопасного ведения работ	8	2	6	тест
		42	**8**	**34**	
	ИТОГО за период обучения:	**240**	**46**	**194**	

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ II ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные,

страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

Жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

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

Комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая,

морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Туристские слеты и соревнования

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

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

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

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа комиссии по допуску. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

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

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Условия проведения соревнований.

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

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и

пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

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

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

Практические занятия

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

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

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

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

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.

Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде – подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

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

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

Практические занятия. Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

2. Краеведение

3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

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

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

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

Правила сбора и хранение гербария, минералов и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

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

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Опрос местного населения.

4. Оказание первой помощи

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

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

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

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

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

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

Правила поведения, оказывающего первую помощь.

Практические занятия

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

4.2. Средства оказания первой помощи

Состав 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. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

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

4.3. Первая помощь при травмах

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

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой 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.

Практические занятия

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

4.4. Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях

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, правила оказания помощи.

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

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

Практические занятия

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

4.5. Первая помощь при отравлениях

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

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила

оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах.

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

Гимнастические упражнения.

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

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание.

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции до 2 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из

положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная специальная подготовка

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

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

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносоциальной среде

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

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

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

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

Бытовая среда. Источники и виды опасных факторов бытовой среды, и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых

помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия

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

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

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

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

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

Практические занятия

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

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

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

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

Практические занятия

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

По окончании II года обучения

учащийся должен знать:

- основные термины и понятия изучаемых тем и предметов, их назначение;
- теоретические основы физического развития и спортивной подготовкиподростка, основы здорового образа жизни;
- основы безопасности жизнедеятельности, назначение предметов, снаряжения и оборудования;
- чрезвычайные ситуации, в природе, городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные, природные;
- правила подготовки и организации многодневного похода;
- методикуорганизации проведения туристических походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении походов и соревнований;
- правила и условия проведения соревнований;
- методику организации проведения туристических соревнований со школьниками;
- способы транспортировки пострадавшего с элементами спасательных работ;
- организацию и проведение похода на воде;
- виды соревнований по спортивному ориентированию и правила их проведения;
- права и обязанности спасателя;
- закон об охране природы;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды;
- как оказывать помощь при техногенной аварии различного вида.

учащийся должен уметь:

- пользоваться всем изучаемым снаряжением и оборудованием, применять специальное туристское снаряжение для страховки при преодолении препятствий;
- организовать переправу с пострадавшим через водные преграды;
- организовать переправу с пострадавшим по навесной переправе через сухой овраг, водные массивы;
- организовать переправу с пострадавшим на параллельной переправе, побревну с наведением перил;
- оказывать первую помощь при реанимации;
- подавать сигналы бедствия «международной кодовой системы»;
- применять простейшую сигнализацию;
- изготавливать носилки и волокуши из подручных средств и транспортировать пострадавшего;
- эффективно работать в команде;

- быстро принимать оптимальные решения, правильно действовать и выживать в экстремальных ситуациях, природного и техногенного характера, во время террористических актов, уметь защищать себя и близких при угрозе опасности;
- владеть всеми изученными видами поискового и спасательного оборудования, уметь применять его в экстремальных ситуациях;
- составить отчёт похода или паспорт краеведческого объекта;
- ориентироваться на местности и по карте при помощи компаса, выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута, составлять кроки, абрисы;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия.
- участвовать в простейших поисково-спасательных работах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4	беседа
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	1	7	игра
1.3.	Питание в туристском походе	4	1	3	игра
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	1	9	игра
1.5.	Подведение итогов похода	4	1	3	зачет
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	16	1	15	беседа
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	8	1	7	зачет
1.8.	Соревнования по спортивному туризму	10	1	9	беседа
		64	**7**	**57**	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3	
2.3.	Соревнования по ориентированию	15	2	13	
		25	**4**	**21**	
3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края,	2	1	1	

	обзор экскурсионных объектов, музеи				
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	4	1	3	
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	4	-	4	
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	-	9	
		19	**19**	**17**	
4. Оказание первой помощи					
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой помощи	2	1	1	
4.2.	Действия при оказания первой помощи	14	1	13	
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	10	3	7	
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи	14	3	11	
		40	**8**	**32**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	12	1	11	
5.3.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
		40	**3**	**37**	
6. Специальная подготовка					
6.1.	Город - как источник опасности	6	1	5	
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	8	1	7	
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	15	1	14	
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	10	2	8	
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	3	2	1	
6.6.	Проблемы экологической безопасности	3	1	2	
6.7.	Юридические и правовые основы	1	1	-	

	спасательной деятельности				
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	6	-	6	
		52	**9**	**6**	
	Итого за период обучения:	**240**	**33**	**207**	

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ III ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

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.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и

подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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.

Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

1.8. Соревнования по туризму

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка 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.

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

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

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

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. 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.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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.

Практические занятия

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

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.

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

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

Практические занятия

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей,

работа с семейными архивами и т.д.)

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Практические занятия

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

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Основы медицинских знаний

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

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

4.2. Медицинские манипуляции

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

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

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах.

Раздевание и одевание лежачего больного.

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

Практические занятия

Проведение искусственного дыхания (СЛР). Транспортировка пострадавшего при различных ранениях, на различных участках рельефа (подъем или спуск).

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

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.

Практические занятия

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

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

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

Практические занятия

Занятия с манекеном: задания на различные степени ожогов, типы кровотечения, виды переломов. Работа с анатомическими атласами.

5 Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу

различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка

6.1. Город как источник опасности

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!").

Практические занятия

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

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни

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

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предосторожности от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

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

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

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

Практические занятия

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения. Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком. Оказание помощи при отравлениях. Оказание первой помощи утопающему.

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение,

затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

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

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях заргязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практические занятия

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

6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Современный транспорт - источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

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

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства.

Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

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

Практические занятия

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и авиационном транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера

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.

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.

Практические занятия

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

6.6. Проблемы экологической безопасности

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование, преодоление природных катастроф и их последствий.

Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практические занятия

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

6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

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

6.8. Работа в индивидуальных средствах защиты

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.

Практические занятия

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

По окончании III года обучения

учащийся должен знать:

- Правила подготовки и организации многодневного похода;
- методикуорганизации и проведения туристских походов и экскурсий;
- меры безопасности при подготовке и проведении походов и соревнований;
- правила и условия проведения соревнований;
- методику организации проведения туристических соревнований со школьниками;
- способы транспортировки пострадавшего с элементами спасательных работ;
- организацию и проведение похода на воде;
- виды соревнований по спортивному ориентированию и правила их проведения;
- права и обязанности спасателя;
- закон об охране природы;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды;

учащийся должен уметь:

- организовывать туристический поход с младшими школьниками;
- оказать первую помощь;
- организовать транспортировку пострадавшего во время спасательных работ;
- работать в судейской бригаде туристических соревнований;
- обработать краеведческие наблюдения в походе и оформить собранный краеведческий материал.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Формы

№ п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
1. Туристская подготовка *(пешеходный туризм)*					
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	1	1	тест
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	7	1	6	Выполнение практических задач
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	5	-	5	наблюдение
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8	зачет
1.5.	Питание в туристском походе	6	1	5	тест
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19	Беседа, выполнение практических задачи
1.7.	Соревнования по туризму	12	-	12	соревнование
1.8.	Подведение итогов похода	3	-	3	Отчет о походе
		63	**4**	**59**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	7	1	6	зачет
2.2.	Соревнования по ориентированию	6	-	6	соревнование
		13	**1**	**12**	
3. Краеведение					
3.2.	Изучение района путешествия	6	2	4	экскурсия
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	-	12	акция
		18	**2**	**16**	
4. Оказание первой помощи					

4.1.	Оказание первой помощи пострадавшим	20	2	18	зачет
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	8	2	6	зачет
		28	**4**	**24**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	беседа
5.2.	Общая физическая подготовка	10	-	10	зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37	зачет
		50	**1**	**49**	
6. Специальная подготовка					
6.1.	Природная среда и безопасность	10	2	8	беседа
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	10	2	8	тест
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	24	2	22	зачет
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	12	2	10	зачет
6.5.	Работа со средствами связи и сигналы	12	2	10	беседа
		68	**10**	**58**	
ИТОГО за период обучения:		**240**	**22**	**218**	

Зачетное многодневное мероприятие (поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка *(пешеходный туризм)*

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
3. Разрядные требования по спортивному туризму

4. Единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК)
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;
6. Положение «Инструктор детско-юношеского туризма»;
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий,

организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида "Топографическая съемка"

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида "Ориентирование"

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования - "спортивное ориентирование".

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информация участников в действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

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

Организация и судейство вида " Туристская техника"

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

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

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая

проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор соответствующих этапов туристскому опыту участников.

Штрафовая и безштрафовая система судейства. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида "Туристский быт"

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Организация и судейство вида " Туристский поход"

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

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

Очные и заочные соревнования.

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

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

Участие в организации и судействе вида "Туристское путешествие".

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы"

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

Порядок определения результатов.

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

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

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

1.8. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

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

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

3.2. Общественно полезная работа в путешествии

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их в дневниках наблюдения. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Оказание первой помощи

4.1. Оказание первой помощи пострадавшим

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

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

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

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия

Постановка диагнозов и выбор средств для оказания первой помощи.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды ("акья", "парамедики"). Изготовление средств пострадавших из подручных средств.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: волейбол, баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвено-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность

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

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

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

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

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

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

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

Практические занятия

Отработка способов защиты от стихийных бедствий. Надевания и снятия средств личной защиты.

6.3. Выживание в условиях автономного существования

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

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

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

Практические занятия

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

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

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее

понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Использование средств связи.

По окончании IV года обучения

учащийся должен знать:

- правила подготовки и организации многодневного похода;
- методикуорганизации и проведения туристских походов и экскурсий;
- меры безопасности при подготовке и проведении походов и соревнований;
- правила и условия проведения соревнований;
- методику организации проведения туристических соревнований со школьниками;
- способы транспортировки пострадавшего с элементами спасательных работ;
- организацию и проведение похода на воде;
- виды соревнований по спортивному ориентированию и правила их проведения;
- права и обязанности спасателя;
- закон об охране природы;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды;
- основные приемы туриста-спасателя.

учащийся должен уметь:

- действовать по сигналу «Внимание, Всем!»;
- владеть всеми способами транспортировки пострадавших, в том числе, сприменением самодельных средств;
- действовать при ЧС в команде в любом качестве (от спасателя до организатора и руководителя поисково-спасательных работ);
- организовать эвакуацию из зон заражения химическими отравляющимивеществами;
- организовать эвакуацию из зон радиоактивного заражения;
- организовать эвакуацию из зон заражения боевыми отравляющимивеществами;
- оказывать помощь спасателям в ЧС;

- владеть аварийно-спасательным инструментом и средствами тушенияпожаров;
- владеть приёмами спасения утопающих, в том числе в зимнее время;
- в совершенстве владеть средствами индивидуальной защиты.

Планируемые результаты:

в области личностного развития:

- сформированы коммуникативные навыки, внимательное и уважительное отношение к людям, стремление к взаимопомощи;
- сформированы бережное отношение к природе, уважительное отношение к обычаям, культуре и истории своей страны, уважительное отношение к людями народам других государств.
- В области усвоения метапредметных умений:
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками при выполнении задания;
- сформированы настойчивость, целеустремлённость, толерантность, коммуникабельность, и пр.

в области освоения предметных результатов:

- знание правил подготовки и организации многодневного похода;
- соблюдение мер безопасности при подготовке и проведении походов исоревнований;
- знание правил и методики организации проведения туристических соревнований со школьниками;
- способы преодоления этапов 3 класса дистанции;
- способы транспортировки пострадавшего с элементами спасательных работ;
- виды соревнований по спортивному ориентированию и правила их проведения;
- права и обязанности спасателя;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды;
- основные приемы туриста-спасателя.

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы базовые и продвинутые компетентности:

- информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию);
- коммуникативная (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизация (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Образовательный процесс осуществляется в строгом соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

С целью профилактики травматизма и несчастных случаев в процессе обучения, администрацией учреждения созданы все необходимые условия для соблюдения правил и инструкций по безопасному осуществлению образовательной деятельности с учащимися, как в помещениях, так и на территории учреждения.

Помещения и территория учреждения оснащены всем необходимым противопожарным оборудованием (пожарные щиты, огнетушители), информационными стендами, планами эвакуации

Проводятся тренировочные занятия по эвакуации при ЧС. В программу включены теоретические и практические занятия по правилам дорожного движения.

В процессе реализации программы используются инструкции по техники безопасности:

- при проведении спортивных занятий в залах и на спортивных площадках;
- при проведении занятий по туристской подготовке;
- при проведении туристских походов и экскурсий с учащимися;
- при перевозке учащихся автотранспортом.

Все инструктажи фиксируются в учебных журналах и журнале по технике безопасности учреждения.

Система воспитательной работы.

Воспитательный компонент программы, реализуется как на повседневных теоретических и практических занятиях, так и посредством активного участия учащихся объединения и их родителей в мероприятиях различного направления и уровня. Классные часы, коллективные дела, походы, экскурсии, творческие встречи, выставки, конкурсы, слёты, соревнования – все эти массовые мероприятия преследуют конкретные воспитательные цели и широко отражаются в на официальной странице организации в «Вконтакте»

Формы аттестации (контроля)

Основной формой подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях различного уровня и походах, получение массовых разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Текущий контроль и промежуточная аттестация производятся на основе контрольных показателей и оценочных материалов.

Оценка планируемых результатов учащихся по данной программе осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом «Положение о внутренней итоговой аттестации освоения дополнительных

общеобразовательных программ обучающимися объединений ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК имени И.И. Лисова»».

Формой отслеживания учебных результатов служит мониторинг. Мониторинг проводится в течение всего учебного года и включает в себя четыре вида диагностики: начальную, промежуточную, и итоговую (по итогам каждого учебного года), а также итоговую по итогам освоения всей четырёхлетней программы.

Способы проверки представлены тестированием, творческими заданиями, сдачей спортивных и технических нормативов. Степень усвоения материала оценивается в баллах.

Уровень освоения содержания программы отслеживается по показателям: степень усвоения теоретического материала (тесты, олимпиады, интеллектуальные конкурсы, творческие задания, викторины); степень роста спортивного мастерства (выполнение спортивных нормативов в соответствии с возрастными особенностями развития); физическое развитие учащегося.

Важным оценочных критерием развития учащихся является их активность (участие в конкурсах, слетах, соревнованиях, акциях различного ранга).

7.Оценочные материалы и контроль:

В результате четырёхлетнего обучения учащиеся должны освоить теоретические знания, предлагаемые программой, практические навыки и умения по каждому разделу программы в соответствии с возрастными особенностями по каждому году обучения. Уметь применять полученные знания в практической деятельности повседневной жизни. Сформировать компетенции и личностные качества в соответствии с целями и задачами программы. Полученные в процессе обучения знания и умения должны создать дополнительные возможности личной адаптации в социуме, а также повысить уровень физической и спортивной подготовки, выносливости, а в результате обеспечить необходимый уровень подготовки к военной службе и выживанию в экстремальных ситуациях. Уровень теоретической и практической подготовки должны обеспечить условия для самоопределения и выбора профессии, связанной с помощью людям, защитой Отечества. Главным критерием освоения программы по окончанию курса является высокий уровень профессиональной подготовки в области поисково-спасательных работ и действий в чрезвычайных ситуациях.

Критерии замера прогнозируемых результатов: количество призовых мест, наград, грамот, сертификатов и т.д. и отражаются в итоговых протоколах конкурсов, соревнований, слётов.

Для обеспечения устойчивого положительного роста уровня учебно-воспитательной работы, и с целью своевременной корректировки учебного процесса, требуется постоянный мониторинг педагогической деятельности и анализ полученных результатов.

Для проверки знаний педагог проводит мониторинг реализации образовательной программы, который включает:

- стартовую диагностику (в начале каждого учебного года), которая проходит в форме собеседования;
- текущую (промежуточную) диагностику (в середине учебного года), которая включает оценку уровня освоения знаний, развития, умений; уровень развития творчества и социальной активности;
- промежуточную диагностику (в конце каждого учебного года) с защитой творческих работ, проектов, рефератов, сдачей зачётов, нормативов по различным видам спорта и спортивному туризму, участием в походах, соревнованиях и конкурсах различного уровня.
- итоговую диагностику по итогам четырёхлетнего обучения (в конце последнего, четвёртого года обучения), также включающую защиту творческих работ, проектов, рефераты, зачеты, сдачу нормативов по спортивному туризму и другим видам спорта и спортивному туризму, участие в полевых выходах, соревнованиях и конкурсах, как минимум, муниципального уровня.

Результаты проверки фиксируются в журналах и в личных делах.

Мониторинг реализации образовательных программ

№ п/п	Вид контроля	Дата	Тема контроля	Формы контроля
1	Стартовый контроль.	сентябрь	Знания об организации и программе работы объединения.Общая эрудиция.	Беседа, анкетирование, диспуты. Игры на знакомство, игры для сплочения.
2	Текущий контроль	сентябрь - май	Проверка знаний и умений, полученных в течение занятия	Опрос, викторина, конкурс, игра, туристские соревнование.
3	Промежуточная аттестация по итогам учебногогода	Июнь каждого года обучения	Итоговая аттестация по итогам года. Проверка знаний теории и практических умений и навыков.Контроль выполнения поставленных	Тест. Игра на местности. Участие в туристских соревнованиях различного

			задач	уровня.
4	Итоговая аттестация по окончанию освоения программы	Май, июнь 4 года	Итоговая аттестация по итогам четырёх лет обучения. Проверка теоретических знаний, практических умений и навыков.	Тест и практические задания. Сдача спортивных нормативов. Поход. Участие в соревнованиях различного уровня. «Школа безопасности» и туристских слётах муниципального уровня.

При аттестации выставляются оценки в аттестационный протокол согласно выполнению нормативов в нижерасположенных таблицах:

Лучшие результаты соответствуют оценке – В/С (выше среднего)
Средние показатели в таблице – оценка С (средняя)
Низкие показатели в таблицах - оценка Н/С (ниже среднего)

Протокол для аттестации обучающихся

Дата:_____
Объединение_____ ПДО:_____

№	ФИО обучающегося	Теоретические вопросы и практические задания			Показатели по ОФП			Итоговая оценка (приоритет имеет оценка за теорию и практику, 1 столбец)		
		В/С	С	Н/С	В/С	С	Н/С	В/С	С	Н/С
1	Иванов Иван Иванович		С			С			С	
2	Сидоров Иван Иванович	В/С				С		В/С		
3	Кузнецов Алексей Алексеевич			Н/С			Н/С			Н/С

Теоретические вопросыи практические задания к итоговой аттестации

Представляются учащимся в виде билетов по 2 вопроса (1 вопрос – на знание техники туризма, 2 вопрос – любой их темы краеведения, ориентирования, оказание ПП, действие в ЧС и др.).

Обучающийся тянет 1 билет. Оценка выставляется условно в протокол:
полный ответ – оценка В/С, не полный ответ – С, не ответил на вопрос – Н/С.

1 вариант

1. Назвать дату и место проведения первого слета-соревнования по туризму в СССР.
2. Перечислите основные этапы соревнований «Школа безопасности».
3. Перечислите спортивный инвентарь для участия в этапе «Полоса препятствий».
4. Виды конкурсной программы по туризму.
5. Определите топографический знак по карточке.
6. Определите сторону горизонта по солнцу.
7. Найти соответствие на карточках «Виды костров».
8. Способы разжигания костра без спичек.
9. Способы преодоления заболоченного участка.
10. Средства защиты или преодоления радиоактивного заражения.
11. Виды препятствий на спортивно-пожарной полосе.
12. Способы преодоления водной преграды.
13. Способы переноски пострадавшего.
14. Способы передачи сигнала бедствия.
15. Жаропонижающие средства.
16. Средства при отравлении.
17. Обезболивающие средства.
18. Дезинфицирующие.
19. Способы остановки кровотечения.
20. Достопримечательности г.Рязань

2 вариант:

1. Какие этапы возможно проходить без специального снаряжения на соревнованиях по спортивному туризму.
2. Ранг соревнований по спортивному туризму
3. Виды туристических походов (степени, категории).
4. Элементы соревнования «Школа безопасности» по действиям в ЧС.
5. Правила движения пешеходов вне населенных пунктов.
6. Правила движения организованных пеших колонн по дороге.
7. Вид костра в дождливую погоду.
8. Виды дезинфицирующих средств.
9. Способы остановки артериального кровотечения.
10. Первая помощь при ранении в походе.
11. Первая помощь при переломе предплечья.

12. Первая помощь при обморожении щек I степени.
13. Первая помощь при солнечном ожоге спины в походе.
14. Способы переноски огня в походе.
15. Определение сторон горизонта по деревьям.
16. Первая помощь при солнечном ударе.
17. Способы предотвращения солнечного и теплового удара в походе.
18. Виды контроля для подачи сигналов бедствия.
19. Средства подачи сигналов бедствия днем.
20. Средства подачи сигналов бедствия ночью.

3 вариант

1. Основные задачи соревнования «Школа безопасности»
2. Этапы соревнований «Полоса препятствий»
3. Виды конкурсной программы.
4. Первая помощь при отравлении ядовитыми плодами.
5. Первая помощь при тепловом ударе.
6. Способы добычи воды зимой.
7. Способы добычи воды летом.
8. Способы очистки болотной воды.
9. Способы разжигания костра в солнечную погоду без спичек.
10. Разжигание костра с использованием походной аптечки.
11. Виды препятствий на пожарной полосе.
12. Правила Дорожного движения для пешеходов.
13. Способы преодоления заболоченной местности.
14. Движение при переходе дорог пешеходами.
15. Обязанности пассажира при езде в легковом автомобиле, автобусе.
16. Действия пешехода при переходе дороги и приближении автомобилей с сиреной и включенным маячком.
17. Место ожидания транспорта.
18. Способы остановки артериального кровотечения.
19. Знаменитые земляки Рязанской области.
20. Усадьбы в Рязанской области, история их владельцев.

4 вариант

1. Основные этапы вида соревнования «Маршрут выживания».
2. Способы перехода водной преграды без спец. снаряжения.
3. Способы перехода водной преграды со спец. снаряжением.
4. Способы защиты обуви от влаги в заболоченной местности.
5. Способы сушки одежды.
6. Виды временных укрытий летних.
7. Виды временных укрытий зимних.
8. Определение сторон горизонта по пням деревьев.
9. Определение сторон горизонта по Луне.

10. Определение сторон горизонта по Полярной звезде.
11. Запреты для пассажира автомобильного транспорта.
12. Значение мигающего желтого сигнала светофора.
13. Значение желтого сигнала светофора.
14. Способы переноски огня в походе.
15. Первая помощь при высокой температуре.
16. Способы переноски пострадавшего.
17. Значение «легенды» в походе.
18. Герои- рязанцы в ВОВ
19. Женщины, прославившие Рязанскую землю.
20. Рекреационные ресурсы Рязанской области

5 вариант

1. Штрафы за плохо организованный быт в походе.
2. Пожарная безопасность в походе.
3. Виды продуктов для похода.
4. Обувь в походе.
5. Состав медицинской аптечки.
6. Лекарственные травы.
7. Лесные съедобные растения.
8. Ядовитые растения.
9. Способы ориентирования ночью.
10. Значение ориентирования по выбору.
11. Значение ориентирования по заданному направлению.
12. Значение ориентирования по маркировке.
13. Этапы пожарной полосы.
14. Способы перемещения тяжелых элементов.
15. Значение сигналов регулировщика.
16. Правила движения велосипедиста.
17. Движение ночью вне населенных пунктов.
18. Возраст обучаемого на мотоцикле.
19. Возраст велосипедиста при движении по дорогам.
20. Что запрещается велосипедисту?

При аттестации выставляются оценки в аттестационный протокол согласно выполнению нормативов ОФП в нижерасположенных таблицах:

Лучшие результаты соответствуют оценке – В/С (выше среднего)
Средние показатели в таблице – оценка С (средняя)
Низкие показатели в таблицах - оценка Н/С (ниже среднего)

Промежуточные и итоговые ТЕСТЫ

по общей физической подготовке 10-11 лет

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	**Баллы**	**Результат**	**Баллы**
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	7 и более	9 - 10		
	5-7	7 - 8		
	3-4	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			11 и более	9 - 10
			9-10	7 - 8
			7-8	6
2. Бег – 30 м (сек.)	5с сек. и менее	9 - 10	5,1 сек. и менее	9 - 10
	5,1-5,2с	8 - 7	5,2-5,3	8 - 7
	5,3– 5,4	6 - 5	5,4-5,5	6 - 5
3. Прыжки в длину с места	176 см и более	9 - 10	160см и более	9 - 10
	158-175	8 - 9	141-159	8 - 9
	140-157	7 - 8	125-140	7 - 8
4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	20 и более	9 - 10	15 и более	9 – 10
	15-19	7 – 8	10-14	7 – 8
	10-14	5 - 6	7-9	5 – 6

Промежуточные и итоговые ТЕСТЫ

по общей физической подготовке 12-13 лет

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	**Баллы**	**Результат**	**Баллы**
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	9 и более	9 - 10		
	7-8	7 - 8		
	5-6	5 - 6		
Сгибание,			13 и более	9 - 10

разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			11-12	7 - 8
			10-9	5 - 6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,8 сек. и менее	9 - 10	4,9 сек. и менее	9 – 10
	4,9 – 5,0	7 - 8	5,0 – 5,1	7 - 8
	5,1 – 5,2	5 - 6	5,2 – 5,3	5 - 6

3. Прыжки в длину с места	180 см и более	9 - 10	170 см и более	9 - 10
	169-179	8 - 9	159-169	7 - 8
	158-168	6 - 7	148-158	5 - 6

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	25 и более	9 - 10	20 и более	9 – 10
	20-24	7 – 8	15-19	7 – 8
	15-19	5 - 6	10-14	5 – 6

Промежуточные и итоговые ТЕСТЫ

по общей физической подготовке 14-15 лет

Название теста	**М А Л Ь Ч И К И**		**Д Е В О Ч К И**	
	Результат	**Баллы**	**Результат**	**Баллы**
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	11 и более	9 - 10		
	9-10	7 - 8		
	7-8	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			15 и более	9 - 10
			13 - 14	7 - 8
			11-12	6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,4 сек. и менее	9 - 10	4,5 сек. и менее	9 - 10
	4,5 – 4,6	8 - 7	4,6 – 4,7	8 - 7
	4,7– 4,8	6 - 5	4,8 – 4,9	6 - 5

3. Прыжки в	210 см и более	9 - 10	190 см и	9 - 10

длину с места			более	
	200 - 209	8 - 9	180 – 189	8 - 9
	180- 199	7 - 8	170 - 179	7 - 8

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	30 и более	9 - 10	25 и более	9 – 10
	25– 29	7 – 8	20 – 24	7 – 8
	20 – 24	5 - 6	15-19	5 – 6

<u>Промежуточные и итоговые ТЕСТЫ</u>

<u>по общей физической подготовке 16-17 лет</u>

Название теста	**М А Л Ь Ч И К И**		**Д Е В О Ч К И**	
	Результат	**Баллы**	**Результат**	**Баллы**
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	12 и более	9 - 10		
	10 – 11	7 - 8		
	8-9	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			17 и более	9 - 10
			15 – 16	7 - 8
			14	5 - 6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,7 сек. и менее	9 - 10	4,8 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,9	7 - 8	4,9 – 5,0	7 - 8
	5,0 – 5,1	5 - 6	5,1 – 5,2	5 - 6

3. Прыжки в длину с места	215 см и более	9 - 10	195 см и более	9 - 10
	210 - 214	8 - 9	190 – 194	7 - 8
	200 - 209	6 - 7	185 - 190	5 - 6

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	32 и более	9 - 10	27 и более	9 – 10
	30 – 31	7 – 8	25 – 26	7 – 8
	28 – 29	5 - 6	23 - 24	5 – 6

Промежуточные и итоговые ТЕСТЫ
по общей физической подготовке 17 лет

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	**Баллы**	**Результат**	**Баллы**
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	13 и более	9 - 10		
	11 – 12	7 - 8		
	9 -10	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			18 и более	9 - 10
			16 – 17	7 - 8
			14 - 15	5 - 6
2. Бег – 30 м (сек.)	4,6 сек. и менее	9 - 10	4,7 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,7	7 - 8	4,9 – 4,8	7 - 8
	5,0 – 4,9	5 - 6	5,1 – 5,0	5 - 6
3. Прыжки в длину с места	220 см и более	9 - 10	200 см и более	9 - 10
	215 - 219	8 - 9	195 – 199	7 - 8
	200 - 214	6 - 7	190 - 194	5 - 6
4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	34 и более	9 - 10	28 и более	9 – 10
	32 – 33	7 – 8	26 – 27	7 – 8
	29 – 31	5 - 6	23 - 25	5 – 6

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Материально-техническое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, школьная, библиотека, учебно-методическая литература педагога; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение.

Оборудование и снаряжение общетуристского назначения

1	Палатка туристская 3-4-местная	Компл.
2	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
3	Скамейки	4 шт.

4	Термос	2 шт.
5	Радиостанции портативные	Компл.
6	Стульчики складные	Компл.
7	Коврик теплоизоляционный	Компл.
8	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
9	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	Компл.

Специальное снаряжение для спортивного туризма

1	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
9	Система страховочная	Компл.
10	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
11	Карабин туристский (автомат)	Компл.
12	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
13	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
14	Каска защитная	Компл.
15	Жумары	

Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь

1	Секундомер электронный	4 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 15-20м	1 шт.
4	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
5	Транспортир	1 шт
6	Курвиметр	1 шт.
7	Карты топографические учебные	Компл.
8	Условные знаки спортивных карт	Компл.
9	Условные знаки топографических карт	Компл.
10	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
11	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:

1. Рюкзак объемом 90 или 110 л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).

5.Сапоги резиновые.
6.Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 **л).**
7.Головной убор.
8.Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9.Спортивный тренировочный костюм.
10.Очки солнцезащитные.
11. Коврик туристский.
12.Лыжи с креплениями палками и ботинками.
13.Сидушка (хоба).
14.Фонарик с комплектом запасных батареек.
15.Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16.Блокнот и ручка.
17.Мазь от кровососущих насекомых.
18. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
19.Рукавицы брезентовые (усиленные).
20.Каска защитная с амортизатором.
21.Тетради общие (для дневников).

Оборудование и снаряжение для подготовки и участия в соревнованиях (кроме оборудования полевого лагеря)

ЛИЧНОЕ	**балл**	**1**		**ГРУППОВОЕ**	**балл**	**3**	
№	**Наименование**	**Ед. изм.**	**Кол.**	**№**	**Наименование**	**Ед. изм.**	**Кол.**
1	Рюкзак	шт.	**1**	1	Аптечка	комп	**1**
2	Спусковое устройство	шт.	**1**	2	Веревка D=10 мм, L=40 м	шт.	**4**
3	Система страховочная - верх, низ	шт.	**1**	3	Реп-шнур L=5 м, d=10 мм.	шт.	**4**
4	Карабин с муфтой	шт.	**3**	4	Часы	шт.	**2**
5	Каска (для скал).	шт.	**1**	5	Скотч	шт.	**1**
6	Кольцо-репшнур d=6 мм.	шт.	**1**	6	Комплект для изготовления носилок	комп	**1**
7	Реп-шнур L=3 м, d=10 мм.	шт.	**1**	7	Фрикционное устройство типа шант, гри-гри	шт.	**3**
8	Рукавицы или	пар	**1**	8	Карабин с муфтой	шт.	**6**

	сертифицированные перчатки для страховки	а					
9	Фонарь в рабочем состоянии	шт.	**1**	9	Принадлежности для рисования листка соревнований (гуашь, акварель, пастель и т.д.)	комп	**1**
10	Зажим (любой)	шт.	**1**	10	Ремнабор	комп.	**1**
11	Компас	шт.	**1**	11	Носилки медицинские	шт.	1
12	Блокнот, ручка	комп.	**1**	12	Мобильный телефон	шт.	2
				13	Петля из двойной основной веревки (D 10–12мм) или равнопрочной стропы	шт.	2
				14	Противогазы	Компл.	3
				15	Костюмы химической защиты Л-1	3 шт.	**3**

Перечень методического обеспечения программы
(хранится в библиотеке отдела спортивного туризма, а также создан электронный банк методических материалов).

- Спортивные карты различных районов г.Рязань: ЦПКиО, с. Галенчино, д. Дядьково, территория МБОУ «Школа №64» и др.
- Правила по виду спорта «Спортивный туризм».
- Правила всероссийских соревнований детско-юношеского движения «Школа безопасности».
- Условия предыдущих соревнований технических этапов, с описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма.
- Отчёты походов разной степени и категории сложности.
- К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.
- Приказ о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г. г.;
- Для обеспечения специальной подготовки применяются «Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20 декабря 2018 года.

Кадровое обеспечение программы. Реализация программы осуществляется с учётом требований профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №652н от 22.09.2021 г.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

Основная цель:

организация всестороннего досуга обучающихся центра развития детей и молодежи путём интеграции в воспитательной работе нескольких направлений: гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического.

Задачи:

1. осуществлять взаимодействие с правоохранительными органами, органами здравоохранения, физической культуры и спорта.
2. обеспечить информационное сопровождение социальной работы путём создания

плакатов, газет, презентаций, электронных ресурсов (на сайте Центра развития детей и молодежи).

3. обеспечить участие обучающихся в различных конкурсах, фестивалях, проектах и акциях различного уровня.

Формы работы:

1. проведение праздников, спектаклей, театрализованных обучающих представлений, акций, конкурсных программ, развлекательных программ, творческих вечеров;
2. реализация проектов (написание докладов, создание видеопрезентаций).
3. работа с обучающимся.

Ожидаемые результаты:

1. развитие навыков коллективистских отношений, активной жизненной позиции.
2. формирование патриотического сознания, уважительного отношения к старшему поколению, любви к родному краю.
3. формирование уважительного, ценностного отношения к труду,
4. формирование общетрудовых навыков, потребности в труде.

План мероприятий

№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Беседа о правилах дорожного движения «Правила дорожные знать каждому положено»	Сентябрь	По назначению	ПДО
2.	Правила по пожарной безопасности	Сентябрь	По назначению	ПДО
3	Международный день туризма (веселые эстафеты)	Сентябрь	По назначению	ПДО
4.	«День пожилого человека» Письмо бабушке и дедушке Пост на странице сообщества	Октябрь	По назначению	ПДО
5.	День матери (конкурс рисунков фотографий)	Ноябрь	По назначению	ПДО
7.	День народного единства Пост на странице собщества	Ноябрь	По назначению	ПДО
8.	Конкурсы по охране природы (Акция)	Декабрь	По назначению	ПДО
9.	День защитника Отечества (Зарничка)	Февраль	По назначению	ПДО
10.	КВН к международному женскому дню. Игра м/у объединениями одной направленности	Март	По назначению	ПДО
11.	История города (района) (викторина)	Апрель	По назначению	ПДО
12.	История моего народа Экскурсия в РИАМЗ	Апрель	По назначению	ПДО

13.	Весёлые эстафеты туристов	Апрель		
14.	Экскурсия по живописным местам в разное время года.	Май		
15.	Строки опаленные войной (акция)	Май		
16.	Оздоровительный квест на природе День защиты детей « Это здорово, что мы есть»	Июнь		

Циклограмма

Содержание работы	**Сроки проведения**
Август	
Разработка плана мероприятий .ДО «Юные туристы-спасатели»	В течение месяца
Подготовка к учебному году	В течение месяца
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Сентябрь	
Подготовка и проведения беседы на тему «Правила дорожные знать каждому положено»	В начале месяца
Проведение инструктажа по пожарной безопасности с педагогами	В начале месяца
Участие в педагогическом совете	В течение года
Участие в работе методических объединений	В течение года
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Консультация для родителей	В течение года
Международный День туризма	В конце месяца
Октябрь	
Подготовка и проведение мастер класса ко Дню пожи- лого человека	В начале месяца
Публикации на страницах сообщества в ВК	В течение месяца
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Анализ проведенных мероприятий	В конце месяца
Ноябрь	
Изучение информационных порталов	В течение месяца

Подготовка и проведение акции «День народного единства»	В начале месяца
Публикации на страницах сообщества в ВК	В течение месяца
Подготовка и проведение мероприятия ко Дню матери	В конце месяца
Анализ проведенных мероприятий за месяц	В течение месяца
Декабрь	В течение месяца
Публикации на страницах сообщества в ВК	В течение месяца
Подготовка конкурса по охране природы	В течение месяца
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Анализ проведенных мероприятий за месяц	В конце месяца
Январь	
Консультации для родителей	В течение года
Изучение информационных порталов	В течение года
Анализ проведенных мероприятий за месяц	
Февраль	
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Подготовка и проведение конкурса ко Дню защитника Отечества	В течение месяца
Анализ проведенных мероприятий за месяц	В конце месяца
Март	
Изучение информационных порталов	В течение месяца
Подготовка к международному женскому дню 8 марта	В начале месяца
Консультации для родителей	В течение месяца
Участие в работе педагогического совета	В течение месяца
Участие в работе методических объединений	В течение месяца
Анализ проведенных мероприятий за месяц	В конце месяца

Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.

5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., СтоляренкоЛ.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические

рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист",1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист",1991.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1983.

Интернет-ресурсы для родителей и детей:

1. LearningAapps.org (сайт). Спорт.Туризм [Электронный ресурс] – Режим доступа.URL: https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=20588&s=
(дата обращения: 21.04.2024).
2. Достояние (сайт) [Электронный ресурс] — Режим доступа. URL:https://dostoyanie.info/ (дата обращения: 21.04.2024).
3. Туризм спортивный в Москве.(сайт)[Электронный ресурс] – Режим доступа.URL:http://www.tmmoscow.ru/http://www.tmmoscow.ru/ (дата обращения 10.08.24)
4. Навигатор дополнительного образования Рязанской области [Электронный ресурс]. — Режим доступа. URL: https://р62.навигатор.дети (дата обращения: 21.05.2024).

Интернет-ресурсы для педагога:

1. Учебно-методический кабинет (сайт) [Электронный ресурс] Спортивно-туристические игры на местности для детей школьного возраста — Режим доступа. URL: https://clc.li/swlUx (дата обращения: 21.04.2024).
2. Квест-игра «Вокруг света за 80 дней» [Электронный документ] – Режим доступа. URL: vokrug_sveta.pdf (дата обращения: 21.04.2024).
3. Навигатор дополнительного образования Рязанской области [Электронный ресурс]. — Режим доступа. URL: https://р62.навигатор.дети (дата обращения: 21.05.2024).
4. Это место (сайт). [Электронный документ] – Режим доступа. URL: http://www.etomesto.ru/.(дата обращения: 21.06.2024).
5. Карты Яндекс. Рязань с улицами и номерами домов [Электронный документ] – Режим доступа. URL: https://yandex.ru/maps/11/ryazan/?ll=39.737111%2C54.629221&z=12(дата обращения: 21.05.2024).

Приложение №1

Календарный учебный график

объединения «Юные туристы - спасатели» _____ год обучения

на _____ учебный год

педагога дополнительного образования _____

№ занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
Сентябрь, 2022				
1	Теория	1 1 1	Техника безопасности при проведении занятий. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	Аудитория
2	Теория / Практика	1 1 1	Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию Подготовка к походу, путешествию	Аудитория/ Внеаудиторное
3	Теория/ Практика	1 1 1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Аудитория/ Внеаудиторное
4	Теория/	1	Общая физическая	Аудитория/

	Практика	1 1	подготовка Общая физическая подготовка Город – как источник опасности	Внеаудиторное
5	Практика	3	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи	Аудитория
6	Практика / теория	1 1 1	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой помощи пострадавшему Специальные манипуляции Специальная физическая подготовка	Аудитория/ Внеаудиторное
7	Теория / Практика	1 1 1	Топографическая и спортивная карта Топографическая и спортивная карта Специальная физическая подготовка	Аудитория/ Внеаудиторное
8	Теория / Практика	1 1 1	Специальная физическая подготовка Окружающая среда и опасности в повседневной жизни Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Аудитория/ Внеаудиторное

Октябрь, 2022				
1	Теория / Практика	1 2	Краеведческие наблюдения в походе Личное и групповое снаряжение	Аудитория/ Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Подготовка к походу, путешествию	Аудитория/ Внеаудиторное
3	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Аудитория/ Внеаудиторное
4	Практика / теория	1 1 1	Общая физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Практика	2 1	Специальные манипуляции Краеведческие наблюдения в походе	Внеаудиторное
6	Практика	2 1	Город – как источник опасности Общая физическая подготовка	Внеаудиторное

7	Теория / Практика	1 2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	Аудитория/ Внеаудиторное
8	Теория / Практика	1 1 1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи	Аудитория/ Внеаудиторное
Ноябрь, 2022				
1	Практика	2 1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Питание в туристском походе	Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Специальные манипуляции Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
3	Практика	1	Специальная физическая	Аудитория/

		2	подготовка Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи	Внеаудиторное
4	Практика	2 1	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни Специальная физическая подготовка	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Теория / Практика	1 1 1	Экстремальные ситуации криминального характера Особенности других видов туризма (по выбору) Особенности других видов туризма (по выбору)	Аудитория/ Внеаудиторное
6	Практика / теория	2 1	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Соревнования по туризму	Аудитория/ Внеаудиторное
7	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Обработка краеведческих наблюдений	Аудитория
8	Теория / Практика	1 1 1	Соревнование по ориентированию Соревнование по ориентированию Соревнования по туризму	Аудитория/ Внеаудиторное

Декабрь, 2022				
1	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Подготовка к походу, путешествию	Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
3	Практика / Теория	2 1	Топографическая и спортивная карта Ориентирование в сложных условиях	Аудитория/ Внеаудиторное
4	Практика / Теория	2 1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Соревнование по ориентированию	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Практика	1 2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Особенности других видов туризма (по выбору)	Аудитория/ Внеаудиторное
6	Практика	1 2	Общая физическая подготовка Специальные манипуляции	Аудитория/ Внеаудиторное

7	Практика	2 1	Город – как источник опасности Общая физическая подготовка	Аудитория/ Внеаудиторное
8	Практика	2 1	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи	Аудитория
Январь, 2023				
1	Теория / Практика	1 2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Аудитория/ Внеаудиторное
2	Теория / Практика	1 2	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой помощи пострадавшему Личное и групповое снаряжение	Аудитория/ Внеаудиторное
3	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Особенности других видов туризма (по выбору)	Аудитория/ Внеаудиторное
4	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Внеаудиторное

		2	Соревнования по туризму	
5	Практика	1 2	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи Соревнование по ориентированию	Аудитория/ Внеаудиторное
6	теория / Практика	2 1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Аудитория/ Внеаудиторное
7	Практика	2 1	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни Специальная физическая подготовка	Внеаудиторное
8	Практика	1	Специальные манипуляции	Аудитория
Февраль, 2023				
1	Практика	1 2	Общая физическая подготовка Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Внеаудиторное
2	Практика	1	Специальная физическая подготовка Подготовка к походу,	Аудитория/ Внеаудиторное

		2	путешествию	
3	Практика	1 2	Общая физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
4	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Особенности других видов туризма (по выбору)	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Практика	1 2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Краеведческие наблюдения в походе	Внеаудиторное
6	Практика	1 2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Соревнование по ориентированию	Внеаудиторное
7	Практика	2 1	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи Специальные манипуляции	Внеаудиторное
8	Практика	2	Чрезвычайные ситуации природного и	Аудитория/

		1	техногенного характера Специальные манипуляции	Внеаудиторное
Март, 2023				
1	Практика	2 1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Питание в туристском походе	Аудитория/ Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
3	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Соревнования по туризму	Внеаудиторное
4	Практика	1 2	Город – как источник опасности Топографическая и спортивная карта	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Соревнование по ориентированию	Внеаудиторное
6	Практика	2 1	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни Особенности анатомии и физиологии	Аудитория/ Внеаудиторное

			человеческого организма в свете оказания первой помощи	
7	Теория / Практика	2 1	Экстремальные ситуации криминального характера Ориентирование в сложных условиях	Аудитория/ Внеаудиторное
8	Практика	1 2	Специальные манипуляции Обработка краеведческих наблюдений	Аудитория
Апрель, 2023				
1	Практика	1 2	Специальные манипуляции Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи Подготовка к походу, путешествию	Аудитория/ Внеаудиторное
3	Практика	1 2	Общая физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
4	Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Аудитория

5	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Соревнования по туризму	Внеаудиторное
6	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Соревнование по ориентированию	Внеаудиторное
7	Практика	1 2	Общая физическая подготовка Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Внеаудиторное
8	Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Аудитория
Май, 2023				
1	Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Аудитория
2	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Внеаудиторное
3	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Соревнование по ориентированию	Внеаудиторное
4	Практика	2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм	Аудитория/ Внеаудиторное

		1	действий. Питание в туристском походе	
5	Практика	1 2	Специальная физическая подготовка Специальные манипуляции	Аудитория/ Внеаудиторное
6	Теория / практика	1 1 1	Проблемы экологической безопасности Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи Ориентирование в сложных условиях	Аудитория/ Внеаудиторное
7	Теория / Практика	1 2	Юридические и правовые основы спасательной деятельности Проблемы экологической безопасности	Аудитория/ Внеаудиторное
8	Практика	3	Работа в индивидуальных средствах защиты	Внеаудиторное
Июнь, 2023				
1	Практика	3	Работа в индивидуальных средствах защиты	Внеаудиторное
2	Практика	1 2	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой помощи Соревнования по туризму	Внеаудиторное

3	Практика	2 1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий. Специальные манипуляции	Аудитория
4	Практика	2 1	Общая физическая подготовка Ориентирование в сложных условиях	Аудитория/ Внеаудиторное
5	Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Аудитория
6	Практика / Теория	2 1	Специальная физическая подготовка Подведение итогов походов	Аудитория/ Внеаудиторное
7	Практика	1 2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Соревнование по ориентированию	Внеаудиторное
8	Практика	3	Подведение итогов походов	Аудитория
Итого:		240 часов		

Приложение №2

Девять игр для юных туристов.

Предлагаемые игры могут быть использованы в работе туристских кружков прежде всего как форма практических занятий по определенным темам учебного плана (разделы Физическая подготовка» и «Техника и тактика пешеходного туризма»), позволяющая сделать эти занятия более живыми, яркими. Игры можно включать и в учебно-тренировочные походы, закладывая в график движения по маршруту чуть больше времени на привалы.

Игры рекомендуются, для школьников начиная с V класса, а некоторые (1, 2 и 5) даже с III класса. Подбираются соответствующие возрасту размеры препятствий, длина и сложность дистанции, ширина, высота, крутизна естественных и искусственных препятствий.

Игры персонального действия (1, 2, 3, 5 и 6) позволяют оценить степень физической и технической подготовки юных туристов. Остальные игры требуют коллективных действий, позволяют выработать, а затем и проверить умение взаимодействовать на естественных препятствиях синхронно и дружно.

Для проведения игр не требуется сложного и дорогого оборудования. Фанерки, рейки, жерди, веревки, флажки — всё это легко найти. Для оборудования дистанции потребуется обычное походное снаряжение — топоры, альпенштоки, ведра, часы с секундной стрелкой и т.п.

1. Переправа через «болото». Цель этой игры — дать ребятам начальное представление и некоторый навык в технике прохождения и тактике преодоления заболоченной местности. Может проводиться в виде как личного так и командного первенства. Практикуются три варианта: по «фашинкам», по «кочкам» и по «гати».

По «фашинкам. У каждого участника по две «фашинки» — дощечки размером чуть больше ступни. Встав в шеренгу перед линией старта, на расстоянии не менее 1 м друг от друга, ребята по команде судьи «Марш!» кладут перед собой на пол одну «фашинку», встают на нее одной ногой, а вторую дощечку кладут как можно дальше от себя по направлению к финишу. Встав на нее другой ногой, первую «фашинку» поднимают, перекладывают вперед, делают следующий шаг и т.д. Победителем становится тот, кто первым достигнет линии финиша, обозначенной в 10-15 м от старта, и заступит за нее обеими ногами. Остальные места определяются согласно времени финиша каждого, если оно засекалось по секундомеру.

Правила: 1. Балансируя на одной ноге при перекладывании дощечки, нельзя другой ногой или руками касаться земли. В противном случае участнику начисляются штрафные секунды.

2. Не разрешается передвигать «фашинки» по «болоту» скольжением.

По «кочкам». 7-10 «кочек», представляющих собой веревочные кольца или квадраты из фанеры и расположенных одна от другой на расстоянии 70 -100 см, образуют слегка зигзагообразную «тропу через болото». Диаметр кольца или сторона квадрата каждой «кочки» — 30-40 см.

Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача — как можно быстрее пройти «заболоченный» участок длиной 10-15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь при этом ногами поверхности «болота».

Если «тропа через болото» одна, то команды стартуют по очереди. А если сделать 2-3 одинаковые «тропы», то соревноваться могут одновременно несколько команд. Порядок очередности движения по «тропе» задает капитан команды. Время финиша определяется по последнему участнику в тот момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит за линию финиша — границу «болота».

Правила: 1. Не разрешается ступать ногой между «кочками». За каждое такое нарушение команде начисляются штрафные секунды.

2. Два участника не могут одновременно находиться на одной «кочке».

По «гати». Участники делятся на команды по 3-5 человек в каждой. Задача та же — как можно быстрее пройти «заболоченный» участок от линии старта до линии финиша. Но на этот раз переход совершается по самодельному настилу из жердей. Две жерди длиной около 2 м и толщиной 5-10 см направляющие в командах получают на старте. Они укладывают их на «болоте» параллельно одна другой в направлении финиша, а затем проходят по ним вперед. Вторые участники, передвигаясь по уже уложенным жердям, передают в руки первым еще две жерди. Вторую пару жердей направляющие укладывают дальше и продвигаются по ним вперед, а остальные участники следуют за ними, каждый раз передавая новые жерди. Замыкающие цепочку собирают освободившиеся жерди и передают их вперед или несут с собой. Пройдя весь «заболоченный» участок, команда складывает на «берегу» все жерди в штабель, и судья засекает время финиша. Побеждает команда, затратившая на переход меньше времени.

Правила: l. Не разрешается ступать ногой мимо жерди. За каждое нарушение команде начисляются штрафные секунды.

2. При передвижении разрешается использовать шесты для опоры, а также протягивать их по поверхности «болота» скольжением (волоком).

2. Пройди по бревну. Встретив в походе поваленное дерево, лежащее на грунте и не имеющее острых торчащих сучьев, можно потренироваться на нем в равновесии. Для этого во время привала устраиваются игры с перелезанием через ствол (если он достаточно толст) и с прохождением вдоль по стволу без груза, с рюкзаком за плечами, с котелком или кружкой, наполненными водой. Можно ввести дополнительные задания: в конце бревна развернуться на 180° и пройти в обратную сторону; в середине пути присесть, сесть верхом на ствол, снова встать, не касаясь земли, и др.

Участники выполняют задание по очереди, а руководитель вместе с другими ребятами дает каждому оценку в баллах за качество выполнения (скорость прохождения бревна не учитывается). Баллы выставляются с учетом следующих показателей:

по характеру движения: спокойно, без напряжения — 2 балла, напряженно, неуверенно — 1 балл; по времени: нормально — 5 баллов, немного замедленно — 4 балла, очень медленно, с задержками — 1-3 балла, немного торопливо — 4 балла, очень торопливо, с пробежками — 1-3 балла; по сохранению равновесия: без нарушений — 5 баллов, с небольшими нарушениями баланса — 3-4 балла, с крупными нарушениями — 1-2 балла, преждевременный соскок, падение — 0 баллов.

3.Переправа «маятником». Игра проводится в лесу, парке. На ровном месте на толстый горизонтальный сук дерева, расположенный на высоте примерно 4-5 м, забрасывают прочную веревку. Концы ее связывают. На земле под веревкой двумя уложенными параллельно планками (цветными шнурами) обозначают дистанцию переправы — «берега ручья», которая составляет 5-8 м. Участники игры по очереди, стоя на правом берегу» у планки, берутся руками за веревку: и, сгруппировавшись, маятником перепрыгивают через «ручей» и опускаются за планкой, обозначающей левый «берег». Участник, коснувшийся телом поверхности -ручья», выбывает из игры. Победителем становится тот, кто останется последним.

После того как все ребята выполнят задание, границы «ручья» можно раздвинуть на 10-20 см и вновь начинать соревнование.

4. Переправа рюкзака («Маятник» с упором). Игру удобно проводить на лугу или поляне. Она прививает навыки работы с веревкой.

Для игры нужны заостренный шест длиной 3-5 м с рогатиной на верхнем конце (желательно, чтобы рогатина была из трех сучков, расположенных не в одной плоскости), толстая веревка длиной в 5 раз больше длины шеста, рюкзак, заполненный условным туристским снаряжением, карабин или репшнур.

На поляне планками или цветными шнурами отмечают две параллельные линии, обозначающие «берега реки». Расстояние между ними — 5-9 м (чуть меньше удвоенной длины шеста). Посередине между «берегами» выкапывают небольшую воронкообразную лунку глубиной 15-20 см, в нее острым концом вставляют шест-«маятник». К шесту у развилки сучьев узлом крепится середина веревки. С внешней стороны линий «берегов», на перпендикуляре, проходящем через лунку, вбивают две небольшие рогульки высотой 0.5 м, на которые будет ложиться верхняя часть шеста. Ребята разбиваются на пары. Первая пара встает на разных «берегах реки» у рогулек. У первого — рюкзак и карабин (репшнур), и в его сторону наклонен и уложен в рогульку шест-«маятник». По команде «Начали!» он укладывает рюкзак в рогатину шеста и закрепляет его там с помощью карабина. После этого второй член команды за веревку поднимает шест с рюкзаком. После того как шест займет вертикальное положение, первый с помощью своего конца веревки опускает его в сторону второго и, притормаживая, старается точно уложить в рогульку на противоположном «берегу». Время финиша засекают в тот момент, когда второй участник отцепит от рогатин рюкзак и положит его на землю либо наденет на плечи. Затем задание выполняет вторая пара и т.д. Побеждает пара, затратившая меньше времени на переправу рюкзака.

Правила: 1. Нельзя заступать ногами за линию «берега», а перемещаться вдоль нее можно.

В момент подъема и опускания шеста с рюкзаком можно действовать как с помощью веревки, так и просто руками — в зависимости от заданных условий соревнования.

При падении шеста или рюкзака команда выбывает из игры.

5. Бег по «лесу». Эта игра тренирует ловкость, глазомер, развивает чувство пространства. Проводить ее можно в редколесье или на лесной поляне, а также в городских условиях — во дворе школы, на спортивной площадке и даже в физкультурном зале. Главное, чтобы имелись 2-3 высокие и прочные опоры (деревья, столбы), между которыми можно натянуть веревку.

Между 2-3 деревьями на высоте не менее 2 м не очень туго натягивают прочную длинную веревку. На нее с помощью петель или проволочных крючков навешивают деревянные рейки (палки, сучья) и закрепляют так, чтобы они

немного не доставали до земли и не скользили по веревке, когда она прогнется под нагрузкой. Расстояние между висящими рейками 0,5-1 м. Количество реек зависит от длины основной веревки (10-30 м). Между некоторыми соседними рейками навешивают ленточки (шнуры), как бы перегораживающие проход. Часть ленточек висит на уровне груди, часть — на уровне колен. Задача каждого участника — как можно быстрее зигзагом пробежать между рейками так, чтобы ни одну не задеть. В тех проходах между рейками, где навешены ленточки, ребятам приходится то нагибаться, пролезая под лентой, то перешагивать через нее. Победители определяются по времени выполнения задания с учетом штрафных секунд. О размерах штрафа за каждое нарушение — качнул рейку, зацепил ленточку и т.д. — договариваются заранее.

6. Через «бурелом». Имитация преодоления «буреломного участка леса» позволит потренировать ловкость, глазомер и координацию движений — качества, необходимые туристу. Игру проводят в спортивном зале, используя две гимнастические скамейки, и в лесу между двумя параллельно лежащими на земле стволами деревьев. Можно и специально оборудовать дистанцию с помощью веревок, сухих сучьев деревьев и другого подручного материала.

Участок тропы длиной 10-20 м перегораживают поперечными перекладинами из реек, палок или веревок, расположив их на расстоянии 1 шага одна от другой. Часть перекладин приподнимают над тропой на 25-40 см (ниже колен), другую часть — на 45-60 см (выше колен). Туристы по очереди преодолевают дистанцию, перешагивая через перекладины и стараясь ни одну не сбить ногами и не потерять равновесие. За каждую сбитую перекладину начисляется 1 штрафная секунда. Победители определяются по времени выполнения задания с учетом штрафных секунд.

7. Следопыты. Игра проводится в лесу. Она тренирует наблюдательность, умение коллективно действовать и преодолевать естественные препятствия.

Участники делятся на две команды по 5-10 человек. В каждой команде выбирается капитан. Заранее нарезаются небольшие бумажные квадратики двух цветов (кроме зеленого) и разбрасываются по двум разным маршрутам — от старта до финиша. Каждый маршрут обозначается одним цветом. Количество бумажек каждого цвета зависит от длины маршрута. Если, например, длина маршрута 500 м. и он маркируется в среднем через каждые 5 м, то соответственно должно быть заготовлено по 100 бумажек каждого цвета. Кроме того, надо приготовить для финиша яркий флажок (вымпел, ленту, «призму» и т.п.).

Перед началом игры руководитель с помощником маркируют первый маршрут. Они двигаются, петляя, пробираясь через густые заросли, спускаясь в овражки, перелезая через поваленные деревья, и через равное количество шагов кладут на землю или вешают на сучья деревьев бумажки. Однако прятать маркировку так, чтобы ее совсем не было видно (в мох, под корни, в дупла, под стволы поваленных деревьев, в кучи хвороста), не следует, так как это приведет к большой затяжке игры.

Затем помощник остается на финише, оборудует его — вывешивает флажок на сучке дерева на высоте 2-3 м, а потом маскируется поблизости от финиша. А руководитель возвращается к месту старта, но уже по новому маршруту, раскладывая и развешивая маркировку другого цвета для второй команды. Маршруты должны быть расположены так, чтобы со старта команды расходились в разные стороны, а ближе к финишу шли параллельно.

Команды стартуют одновременно. Вариант маршрута разыгрывается по жребию — кому, какой цвет достанется. Задача каждой команды — первой добраться до финиша, чтобы захватить флажок, отыскав и собрав в пути как можно больше маркировок своего цвета. Тактику поиска команда выбирает сама. Можно, например, двигаться цепью (шеренгой), чтобы быстрее обнаружить бумажки; можно выслать вперед патрулей, которые не будут собирать бумажки, а постараются скорее достичь финиша и снять с дерева флажок.

Заранее следует оговорить цену в баллах каждой маркировки. А «стоимость» финишного флажка должна равняться половине суммы баллов за всю маркировку одного цвета. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

8. Водоносы. Игра проводится на берегу ручья, реки, озера или моря, где имеется достаточно высокий и крутой откос. Участвуют несколько команд по 3-7 человек, в зависимости от условий местности и наличия снаряжения.

На верхней бровке берегового откоса устанавливают пустые ведра по количеству участвующих команд. Команды выстраиваются в шеренги у своих ведер, в руках у каждого кружка или котелок. Суммарный объем посуды должен быть одинаков для всех команд.

По сигналу «Марш!» все быстро спускаются, черпают кружками воду из реки и поднимаются наверх, чтобы вылить ее в свои ведра. Затем вновь бегут вниз за водой. Побеждает команда, быстрее других наполнившая свое ведро до установленной отметки. За наполнением ведер следит судья.

Правила: 1. Не разрешается передавать кружки с водой по цепочке — каждый должен свою кружку донести до ведра сам.

2. Не разрешается загораживать проход, толкать соперника, выбивать у него из рук кружку с водой.

9. Туристская «скорая помощь». Эта игра тренирует силу и ловкость, дает навык работы с альпенштоком, а также осуществления спасательных работ (транспортировки «пострадавшего»). Проводить лучше всего на лесной поляне. Состав команды — 3-6 человек (в том числе один «пострадавший»).

I этап. На расстеленную клеенку размером 1,5 х 2 м (вместо клеенки можно использовать полиэтиленовую пленку, плотную ткань, циновку, кусок старого линолеума) ложится «пострадавший». По команде «Марш!» остальные участники волоком транспортируют его на 10-15 м по ровной поверхности до следующего этапа.

II этап. Здесь подготовлены 2 альпенштока длиной около 1 м и толщиной 2,5-3 см. Участники вдевают их в застегнутую штормовку, пропуская через вывернутые внутрь рукава. «Пострадавшего» усаживают на эти самодельные носилки лицом в сторону движения, а ребята берутся за концы палок, поднимают «пострадавшего» и бегут с ним к следующему этапу.

III этап — проход по «болоту» по двум параллельно лежащим на земле бревнам (жердям) длиной 3-5 м. Расстояние между бревнами чуть больше длины альпенштоков. Бревна заранее закрепляют колышками, чтобы они не раскатились. «Санитары» двигаются боком приставным шагом, каждый по своему бревну (или по двое, если переноску делают вчетвером).

IV этап — подлаз и перелаз. Этот этап оборудуется с помощью натянутых лент, шнуров или подвешенных на веревочных петлях реек: для подлаза — на уровне груди, а для перелаза — на уровне чуть выше колен.

V этап — переход через «речку» по «камешкам». Длина переправы — 3-5 м. «Камешками служат короткие обрезки досок или фанерок, произвольно разложенные на земле. От «санитаров» требуется согласованность движений. Преодолев этап, один «санитар» (или двое, если носилки переносят четверо) перехватывает альпенштоки так, чтобы носилки были у него за спиной, т.е. поворачивается лицом в сторону дальнейшего движения.

VI этап — преодоление зигзагом «опасной зоны». Этап оборудуется так же, как описано в игре «Бег по лесу», только расстояние между висящими рейками увеличено до 1,5-2 м. Задача «санитаров» — быстро преодолеть дистанцию 20-30 м зигзагообразным маршрутом между рейками так, чтобы ни одна не качнулась.

VII этап — посадка «раненого» в «самолет». Между двумя близко стоящими деревьями на уровне груди вставлена легкая деревянная планка (или натянута

лента, шнур), параллельно которой «санитары» разворачивают носилки. «Пострадавший» встает ногами на один альпеншток, который держат в руках - санитары, и, страхуясь руками за ствол дерева, перешагивает через рейку, встав на второй альпеншток сначала одной, а затем и второй ногой. Этот момент засекается по секундомеру как финиш.

Результат каждой команды определяется по сумме чистого времени прохождения дистанции и штрафного времени за нарушения и некачественное выполнение элементов. Заранее составляется шкала штрафного времени за возможные нарушения, которыми считаются: падение «пострадавшего» на землю с носилок; касание «санитаров» ногами «болота», «воды» (т.е. земли или пола) при движении по жердям и «камешкам»; задевание какой-либо частью тела веревки (шнура, планки) при подлазе и перелазе висящих реек при движении в «опасной зоне».

Приложение №3

Интерактивная игра-эстафета «Собираемся в поход!»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7–14 лет

Продолжительность: 25–35 минут

Форма проведения: командная эстафета с элементами анализа ситуаций

Аннотация

Данная методическая разработка представляет собой расширенный сценарий интерактивной игры-эстафеты туристско-краеведческой направленности «Собираемся в поход!». Занятие направлено на формирование у обучающихся представлений о рациональном подборе туристского снаряжения, развитии навыков командной работы и принятия решений.

Пояснительная записка

1. Актуальность разработки

Формирование культуры безопасного поведения в природной среде является важной задачей дополнительного образования. Умение правильно подобрать снаряжение напрямую связано с безопасностью, комфортом и успешностью похода.

2. Новизна и оригинальность

Новизна разработки заключается в интеграции подвижной командной игры, анализа практических ситуаций и использования предметов-«ловушек», стимулирующих критическое мышление.

3. Педагогическая целесообразность

Игра учитывает возрастные особенности детей, сочетает двигательную активность и познавательную деятельность, способствует развитию ответственности и коммуникации.

4. Ожидаемые результаты

По завершении занятия обучающиеся:

• знают базовый перечень туристского снаряжения;

• понимают принцип рационального отбора;

• умеют аргументировать своё решение;

• проявляют навыки командной работы.

Основная часть

1. Общая характеристика занятия

Цель: формирование навыков рационального отбора туристского снаряжения.

Тип занятия: игровое практико-ориентированное.

Наполняемость группы: 10–30 человек.

2. Материально-техническое обеспечение

• Непрозрачные мешки — 2 шт.

• Рюкзаки или корзины — 2 шт.

• Коробка «Отвал» — 2 шт.

• Карточки или реальные предметы (комплект): коврик туристический, хоба, котелок, удочка, спальник, фонарь, шапка, сапоги резиновые, подушка, кошка, скатерть, посуда, электрический чайник, консервации в стекле, ноутбук, компас, кукла, веник, фен, пауэр-банк, зонтик, утюг, халат, огнетушитель, тапочки и прочие предметы.

• Секундомер – 2 шт.

• Таблица подсчёта баллов

3. Технологическая карта занятия

Этап	Время	Содержание
Организационный	3 мин	Деление на команды, объяснение правил
Игровой блок	10–15 мин	Эстафета по выбору предметов
Финальный анализ	10 мин	Разбор содержимого рюкзаков
Подведение итогов	5 мин	Подсчёт баллов, награждение

Ход занятия:

1. Организационный момент

Педагог приветствует участников, делит ребят на 2 команды.

Объявляет легенду: «Завтра мы отправляемся в поход, но вещи перепутаны. Нам нужно срочно собрать правильные рюкзаки!»

2. Игровой блок — эстафета

Участники по очереди достают предмет из мешка. Команда решает: «БЕРЁМ» или «НЕ БЕРЁМ». Предмет помещается в рюкзак или коробку «Отвал».

3. Финальный этап — Таможенный досмотр

Педагог совместно с детьми анализирует содержимое рюкзаков, обсуждает допущенные ошибки и аргументы.

4. Подведение итогов и рефлексия

Подсчитываются баллы. Участники отвечают на вопросы: что было сложным, какие предметы вызвали споры, почему важно продумывать снаряжение заранее.

Методические рекомендации:

Возможные трудности и способы их преодоления:

• Споры в команде (командах) — назначить капитана.

• Выбор шуточных предметов — обсудить принцип рациональности.

• Снижение активности — поддерживать игровую мотивацию.

Возможности адаптации:

• Для младших — сократить количество предметов.

• Для старших — добавить сложные предметы-ловушки.

Приложение №4

Правила игры «Краеведческое домино»

- Цель игроков: собрать все карточки в неразрывную цепочку, совмещая изображение с текстом
- В игре могут участвовать от 2 до 4 человек (одному можно обучаться).
- Ведущий-педагог (или опытный участник) делит карточки-костяшки на равное количество (или по 6-8 шт.) раздает каждому участнику. Отслеживает правильность ходов участников игры.
- Лишние карточки-костяшки откладываются в сторону верх рубашкой. Из этой кучки-«базара» можно пополнять недостающие количество костяшек после каждого хода (не подглядывая).
- Очередность хода можно выбрать считалочкой или у кого будет на руках надпись Первая губернская мужская гимназия. Далее ход может переходить по часовой стрелке.
- Если у следующего участника не будет изображения или надписи, соответствующего костяшкам, лежащим на столе, то он вытягивает из стопки-«базара» карточку. Если игроку выпала карточка не с тем вариантом, то он пропускает ход.
- Если у участника есть в наличии 2 кости с одинаковыми картинками или названием здания, то он выкладывает только одну, а другую может выложить позже, когда подойдет его ход.
- Участник, который допустил ошибку - выложил карточку-костяшку, не соответствующую выложенным ранее костям, пропускает ход.
- Выигравшим считается участник, выложивший быстрее всех кости на стол в правильном порядке.
- Далее игру можно продолжить, чтобы выяснить, кто также хорошо знает здания в Рязани (2 и 3 места).
- Карта дана для усложнения игры. Если участники уже легко узнают старые названия зданий и соотносят с новыми, то можно дать дополнительное задание: показать его на плане-карте Рязани (назвать улицу).

Духовная мужская семинария	Дом трудолюбия и призрения	Частная мужская гимназия Н.Н.Зелятрова	Земская школа	Женская школа при Казанском женском монастыре	Коммерческое женское Романовское училище Е.Н.Малашкиной
Рязанское женское училище (приют)	Александровская мужская учительская семинария	Благородный пансион мужской гимназии	Вторая мужская гимназия	Городское мужское четырехклассное училище	Духовное мужское училище

Частная женская гимназия Морозовой-Золотовой	Частная женская гимназия В.П.Екимецкой	Частная женская гимназия А.К.Беккер	Реальное мужское училище имени Н.Д.Малашкина	Общежитие ремесленного училища	Ремесленное училище имени С.Живаго
Мариинская женская гимназия	Начальное училище второй мужской гимназии	Пансион духовной семинарии	Первая губернская мужская гимназия	Первый учительский институт	Епархиальное женское училище

Частная женская гимназия В.П.Екимецкой	Частная женская гимназия Морозовой-Золотовой	Реальное мужское училище имени Н.Д.Малашкина	Частная женская гимназия А.К.Беккер	Ремесленное училище имени С.Живаго	Общежитие ремесленного училища
Начальное училище второй мужской гимназии	Мариинская женская гимназия	Первая губернская мужская гимназия	Пансион духовной семинарии	Епархиальное женское училище	Первый учительский институт

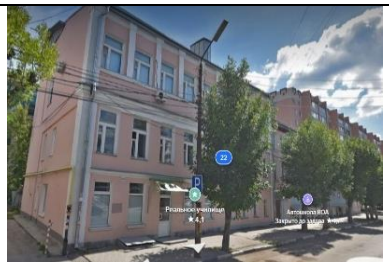
Дом трудолюбия и призрения	Духовная мужская семинария	Земская школа	Частная мужская гимназия Н.Н.Зелятрова	Коммерческое женское Романовское училище Е.Н.Малашкиной	Женская школа при Казанском женском монастыре
Александровская мужская учительская семинария	Рязанское женское училище (приют)	Вторая мужская гимназия	Благородный пансион мужской гимназии	Духовное мужское училище	Городское мужское четырехклассное училище

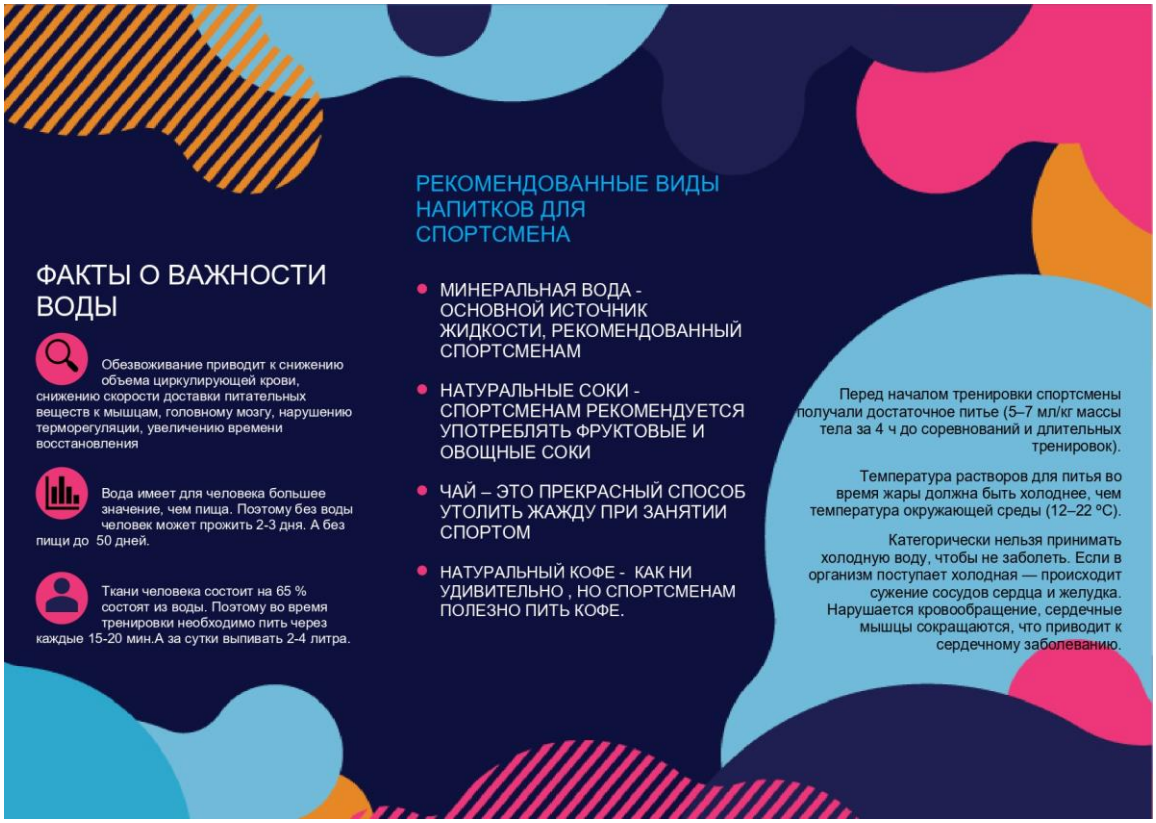
Информация про здания к игре «Краеведческое домино»

1.		**В прошлом Рязанское женское училище (приют) для дочерей священослужителей.** В настоящее время частный дом, по адресу: ул. Щедрина, д.40
2.		**В прошлом Александровская мужская учительская семинария.** В настоящее время факультет экономики РГУ им.С.Есенина, по адресу: ул. Завражнова, д.2
3.		**В прошлом пансион для гимназистов первой губернской мужской гимназии.** В настоящее время Рязанский государственный областной художественный музей имени И.П. Пожалостина, по адресу: ул. Свободы, 57
4.		**В прошлом Вторая мужская гимназия.** В настоящее время МБОУ «Школа №7» г.Рязань, по адресу: ул. Ленина, д.40
5.		**В прошлом городское мужское четырехклассное училище.** В настоящее время ОГБОУ «Школа №10» г.Рязань, по адресу: ул. Ленина, д.29
6.		**В прошлом Духовное мужское училище.** В настоящее время: МБОУ «Гимназия №2» г.Рязань, по адресу: ул. Соборная, д7.

7.		**В прошлом Духовная мужская семинария.** В настоящее время: Музей истории ВДВ, по адресу: ул. Семинарская, д.20.
8.		**В прошлом Дом трудолюбия и призрения.** В настоящее время: ПГУПС (Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I», по адресу: ул. Семинарская, 44/3.
9.		**В прошлом Частная мужская гимназия Н.Н.Зелятрова** В настоящее время правая часть: МБОУ «Школа №7» г.Рязань, по адресу: ул. Ленина, д.40
10.		**В прошлом Земская школа.** В настоящее время: ОГБОУ Школа-интернат «Вера», по адресу ул. Сережина Гора, д.31
11.		**В прошлом и в настоящем: Казанский монастырь. Школа для девочек при монастыре,** по адресу ул. Фурманова, д.56
12.		**В прошлом Коммерческое женское Романовское училище Е.Н.Малашкиной** В настоящее время: РГУ им. С.А. Есенина (юридический институт) по адресу: ул. Семинарская, д.15

13.		**В прошлом Мариинская женская гимназия.** В настоящее время: МБОУ «Школа №1 им. В.П. Екимецкой» г.Рязань, по адресу: ул. Горького, д. 51.
14.		**В прошлом Начальное училище второй мужской гимназии.** В настоящее время: МБУДО ЦДТ «Феникс» г.Рязань, по адресу: Право-Лыбедская ул., 28.
15.		**В прошлом Пансион духовной мужской семинарии.** В настоящее время: МБОУ «Школа №6» г.Рязань, по адресу: ул. Семинарская, д.6.
16.		**В прошлом Первая губернская мужская гимназия.** В настоящее время: Рязанский институт филиал Московского политехнического университета, по адресу: ул. Ленина, д.53.
17.		**В прошлом первый российский учительский женский институт.** В настоящее время офисное здание, по адресу: ул. Радищева, д.41.
18.		**В прошлом Епархиальное женское училище.** В настоящее время РГУ им. С.А. Есенина, по адресу: ул. Свободы, д.46.
19.		**В прошлом Частная женская гимназия Морозовой-Золотовой.** В настоящее время Галерея Виктор Иванова и земля Рязанская, по адресу: Первомайский проспект, д.14.

20.		**В прошлом Частная женская гимназия В.П. Екимецкой** В настоящее время МБОУ «Школа №1» г.Рязань, по адресу: ул. Горького, д.51.
21.		**В прошлом Частная женская гимназия А.К. Беккер** В настоящее время ГАПОУ «Художественное училище им. Г.К. Вагнера», по адресу: ул. Ленина, д.32.
22.		**В прошлом Ремесленное мужское училище Н.Д.Малашкина** В настоящее время «Автошкола ВОА», по адресу: ул. Павлова, д.22.
23.		**В прошлом Общежитие ремесленного мужского училище Ларионова** В настоящее время бывшее здание Министерства образования Рязанской области, по адресу: ул. Лево-Лыбедская, д.36.
24.		**В прошлом Ремесленное училище имени С.А Живаго** В настоящее время ОГБПОУ Рязанский автотранспортный техникум имени С.А. Живаго, по адресу: ул. Полевая, д.38.

Приложение №5

Буклет для участников слета и других соревнований