

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ШКОЛА № 55»**  
ул. Серафимовича, 25 тел. 282 – 17 – 94

Рассмотрена  
Методическим советом  
МАОУ «Школа № 55»  
(Протокол № 1 от 29.08.2025 г.)

Утверждена  
Приказом по школе от 29.08.2025 г. № 215-ОД  
Директор МАОУ «Школа № 55»  
*Секизян С.Л.*



Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом  
МАОУ «Школа № 55»  
(Протокол № 1 от 29.08.2025 г.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дополнительного образования*

**Направление:** туристско-краеведческое

**Уровень образования:** основное общее образование

**Наименование курса:** «Юные туристы – спасатели»

**Учебный год:** 2025 – 2026

**Учитель:** *Шалагин Виктор Валентинович*

<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
Информационная карта	3
Пояснительная записка	4
Календарный учебный график (2 часа)	14
Календарный учебный график (4 часа)	16
Учебно – тематический план 1 год обучения	19
Учебно – тематический план 2 год обучения	40
Учебно – тематический план 3 год обучения	70
Литература	81
Приложение	94

***Информационная карта.***

Направление деятельности: Туристско-краеведческая;

Объединение: Юные туристы - спасатели;

Наименование программы: Юные туристы - спасатели;

Классификация образовательной программы:

по уровню освоения: общекультурная;

по образовательным областям: естествознание, краеведение;

по форме организации образовательного процесса: коллективная, групповая;

по направлению работы: краеведческая;

по возрасту: для обучающихся 10-17 лет;

по виду: модифицированная;

по срокам реализации: многолетняя;

по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности:

интегрированная;

по половому признаку: смешанная;

по типу: ориентационно - информационная;

по уровню результативности образовательного процесса: уровень предметно-функционального обучения;

по целевой установке образовательного результата: познавательная.

Педагог-организатор ОБЖ:

Шалягин Виктор Валентинович

Закончил: истфак РГУ в 1979 г.

### *Пояснительная записка.*

За основу была взята программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы – спасатели». Автор Дрогов И.А., кандидат педагогических наук, мастер спорта по туризму, судья Всесоюзной категории, спасатель I класса.

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. Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 4 - 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Программа предназначена для дополнительного образования и общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 72 (144) часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

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

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 10 человек, в последующие годы — не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2 — 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-

тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия — 8 часов.

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

**Цель программы** – активизация всестороннего развития личности обучающихся школьного возраста средствами туристско-краеведческой .

Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

- Воспитать бережное отношение к своему здоровью.
- Способствовать развитию познавательного интереса к истории и природе родного края, гражданственности, патриотизма и любви к Родине.
- Создать условия для развития наблюдательности, речи, памяти, мышления, внимания, находчивости, творческих способностей, кругозора ребенка.

### *Основные методы и технологии.*

Для реализации данной программы используются следующие методы обучения:

#### 1. Словесные:

- рассказ – о предстоящей работе (экскурсии, конкурсе, мероприятии);
- беседа – при изложении нового материала;
- чтение литературы – при подготовке задания.

#### 2. Наглядные:

- демонстрация – показ таблиц, карт, фотоматериалов, схем, слайдов.

#### 3. Практические:

- экскурсии;
- наблюдения.

Педагогическая деятельность руководствуется правилами, которые в педагогике принято называть принципами. Данная программа строится на следующих принципах:

1. Принцип природосообразности. Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 11-15 лет, с учетом интересов и потребностей детей данного возраста.

2. Принцип гуманизма состоит в том, что педагогический процесс строится на доброжелательных, человеческих отношениях между педагогом и обучающимися, через опору на положительные качества обучающихся в ходе педагогического процесса.

3. Принцип демократизации. Обучающимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития и самоопределения. При изучении материала используются активные методы обучения (дидактические игры, дискуссии, экскурсии, включение в решение проблемных ситуаций и т.д.)

4. Принцип доступности. Принцип заключается в переходе от «изучения того, что близко, к тому, что далеко; от легкого к более трудному; «от известного к неизвестному».

5. Принцип наглядности заключается в привлечении органов чувств к восприятию и переработке учебного материала.

6. Принцип контроля результатов деятельности и обратной связи – в процессе обучения проводится диагностика уровня обученности воспитанников.

7. Принцип культуросообразности заключается в отборе краеведческого материала по изучению особенностей родного края, в котором проживают обучающиеся: г.Ростов-на-Дону с прилегающей территорией.

Для решения поставленных задач при организации образовательного процесса используется технология коллективного творческого дела, состоящая из трех взаимосвязанных этапов: планирования, реализации, анализа, описание которых представлено ниже.

#### *Планирование.*

Задачи этапа:

1. анализ предыдущего мероприятия;
2. определение четкой цели;
3. планирование ожидаемого результата;
4. определение четких критериев оценки результата (количественных и качественных);
5. распределение обязанностей.

Принципы:

- учет индивидуального ритма работы;
- учет интересов каждого;
- учет индивидуальных особенностей и возможностей;

- «обратная связь»;
- эффективность;
- сопровождается с эмоциональным воздействием;
- установка на сотрудничество.

#### *Реализация.*

##### Задачи этапа:

1. контроль готовности каждого перед началом мероприятия (за 2-3 дня);
2. выполнение обязанностей на своем участке;

##### Принципы:

- активность;
- установка на сотрудничество;
- эффективность;
- сопровождается с эмоциональным воздействием;
- «обратная связь» с педагогами и гостями (анкетирование, устный опрос, книга отзывов).

#### *Анализ.*

##### Задачи этапа:

1. определение достижения цели;
2. определение правильности поэтапного планирования;
3. сопоставление ожидаемых результатов с полученными;
4. анализ полученных результатов по запланированным критериям;
5. самоанализ каждого участника по своим обязанностям («+» и «-»);
6. определение слабого места в общей системе;
7. анализ впечатления гостей;
8. составление отчета с рекомендациями, оформление методической

продукции для медиотеки.

Принципы:

- проведение совместного анализа с обучающимися;
- необходимо подчеркивать общественное значение личных успехов и поощрять за эти успехи обучающихся;
- сопровождается с эмоциональным воздействием.

Средства необходимые для реализации образовательной программы:

1. Простые визуальные средства: плакаты, картинки, открытки, картографический материал, фотоматериалы, демонстрационные стенды и др.
2. Сложные средства: технические средства (компьютер, мультимедийный проектор, телевизор, видеокамера, диктофон, музыкальный центр), аудиовизуальные средства (видеофильмы, презентации, музыкальные коллекции).

*Прогнозируемые результаты освоения программы.*

Показателями диагностики являются:

- уровень знаний, умений, навыков;
- формирование личностных качеств (интеллектуальных способностей, чувства патриотизма, творчества, активности и самостоятельности);
- мотивы взаимодействия педагога и ребенка и степень удовлетворенности занятиями;

Ожидаемые результаты:

- приобретение теоретических и практических знаний о своей малой родине;
- развитие личностных качеств;
- приобретения знаний о туризме.

Формы проверки уровня усвоения, содержания программы:

Контроль усвоения программного содержания проводится в следующих формах: тестирование, собеседование, защита докладов, контрольные задания, кроссворды, викторины, игры, участие в соревнованиях и конкурсах, способствующие повторению, закреплению и проверке полученных знаний. Кроме того, постоянно ведется наблюдение за тем, как воспринимается учебный материал обучающимися.

Проверка уровня усвоения содержания данной программы проводится в следующих формах:

1. Вводный контроль.

Проводится в начале обучения для выявления имеющихся знаний и умений обучающихся. Это может быть диагностическое анкетирование, собеседование или тестирование.

2. Промежуточный или текущий контроль.

Осуществляется в конце каждого занятия или экскурсии в виде опроса по теме или небольшой игры с соревновательным моментом и обязательно после изучения каждой темы курса в различных формах: тесты, контрольные задания, кроссворды, викторины, игры, способствующие повторению, закреплению и проверке полученных знаний. Постоянно ведется наблюдение за обучающимися, за тем, как детям дается тот или иной материал (Приложения).

3. Итоговый контроль.

Проводится по сумме показателей текущего контроля и по итогам участия в контрольных мероприятиях, итоговых играх, конкурсах. В конце учебного года проводится итоговый тест по годам обучения для всех обучающихся по программе «Юные туристы - спасатели».

Такой контроль позволит определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс, разработать программное содержание

на последующий год обучения.

Прогнозируемые результаты оцениваются через следующие формы:

- игры, конкурсы, кроссворды, викторины, тесты, способствующие закреплению и проверке полученных знаний по программе;
- участие в массовых мероприятиях , конкурсы, вечера, праздники;
- степень участия в слетах и соревнованиях;
- освоение знаний, умений и навыков по программе;
- адаптационный период (анкеты);
- освоение знаний, умений и навыков по программе, приобретение компетентности;
- уровень сплоченности коллектива (наблюдение, коммуникативные игры, психологические тесты).

*Диагностика учебно-воспитательного процесса и творческого развития обучающихся.*

Диагностика учебно-воспитательного процесса осуществляется по следующим направлениям:

- оценка уровня образованности обучающихся;
- формирование личностных качеств.

Таблица 1 - Оценка уровня образованности обучающихся:

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА
Уровень ЗУН	Наблюдение, тест, промежуточные и итоговые игры, кроссворды, контрольные работы
Самооценка	Анкетирование
Интерес к учебному материалу,	Анкетирование

стремление познавать новое	
Активность на занятии	Наблюдение
Способность выдерживать нагрузку	Наблюдение
Работоспособность на занятии	Наблюдение
Сосредоточенность, собранность	Наблюдение
Уверенность в себе, самостоятельность	Наблюдение
Выполнение требований ПДО	Наблюдение
Культура речи	Наблюдение
Дисциплинированность	Наблюдение
Полнота, качество выполняемой работы	Наблюдение

Формирование личностных качеств:

1. Для оценки тестовых заданий, степени участия (активности, ответственности, инициативности и самостоятельности) в мероприятиях по плану и наблюдений за развитием личностных качеств используется оценки:

Педагогом ведется специальный журнал, в котором отслеживаются данные результаты, по которому в конце обучения по программе «Юные туристы - спасатели», подводится итог.

2. Развитие памяти, скорость мыслительных процессов (анализ, синтез), определяется через выполнение интеллектуальных заданий на ассоциацию, выявление причинно-следственных связей и т.п. Контрольные задания представлены в методических разработках, которые хранятся в медиатеке СДЮТЭ.

3. Оценка творчества проводится при выполнении обучающимися креативных заданий путем наблюдения.

## Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Год обучения		
	1	2	3
Начало учебного года	01.09.25	01.09.25	01.09
Конец учебного года	26.05.26	26.05.26	26.05
Продолжит. учебного года(недели)	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжит. учебной недели(часы)	2 часа на группу	2 часа на группу	2 часа на группу
Продолжит. Занятия(часы)	45 минут (15мин.перемена)	45 минут (15мин.перемена)	45 минут (15мин.перемена)
Старт. мониторинг	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Промежут. мониторинг	январь	январь	январь
Итоговый мониторинг	май	май	май
Походы, экскурсии, соревнования	ПВД(Сентябрь) Район Аэропорта Соревнования (декабрь, май)	ПВД(Сентябрь) Район Аэропорта Соревнования (декабрь, май)	ПВД(Сентябрь) Соревнования (декабрь, май)
Каникулы осенние	27.10.-04.11 Работа по расписанию	27.10.-04.11 Работа по расписанию	27.10.-04.11 Работа по расписанию
Каникулы зимние	30.12-11.01 04.01 НГ пикник	30.12-11.01 06.01 НГ пикник	30.12-11.01 04.01 НГ пикник

Каникулы весенние	28.03-05.04 Работа по расписанию	28.03-05.04 Работа по расписанию	28.03-05.04 Работа по расписанию
Каникулы летние	01.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 ПВД	03.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 ПВД	01.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 Поход(1 к.с)

## Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Год обучения		
	1	2	3
Начало учебного года	01.09.25	01.09	
Конец учебного года	26.05.26	26.05	
Продолжит. учебного года(недели)	34 недели	34 недели	
Продолжит. учебной недели(часы)	2 часа на группу	2 часа на группу	
Продолжит. Занятия(часы)	45 минут (15мин.перемена)	45 минут (15мин.перемена)	45 минут (15мин.перемена)
Старт. мониторинг	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Промежут. мониторинг	январь	январь	январь
Итоговый мониторинг	май	май	май
Походы, экскурсии, соревнования	ПВД(Сентябрь) Район Аэропорта Соревнования (декабрь, май)	ПВД(Сентябрь) Район Аэропорта Соревнования (декабрь, май)	ПВД(Сентябрь) Соревнования (декабрь, май)
Каникулы осенние	28.10.-04.11 Работа по расписанию	28.10.-04.11 Работа по расписанию	28.10.-04.11 Работа по расписанию
Каникулы зимние	30.12-11.01 04.01 НГ пикник	30.12-11.01 06.01 НГ пикник	30.12-11.01 04.01 НГ пикник

Каникулы весенние	28.03-05.04 Работа по расписанию	28.03-05.04 Работа по расписанию	Работа по расписанию
Каникулы летние	01.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 ПВД	01.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 ПВД	01.06-10.06 Работа по расписанию 01.06-15.09 Поход(1 к.с)

**Учебно – календарный план**  
**Программы «Юные туристы – спасатели»**

1 год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Месяц
1.	Основы туристской подготовки.	Сентябрь-Октябрь
2.	Топография и ориентирование.	Май
3.	Краеведение.	Ноябрь, Декабрь, Октябрь
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Март
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	Январь-Февраль, Апрель

**Учебно – тематический план**  
**Программы «Юные туристы – спасатели»**

1 год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	практика	теория
1.	Основы туристской подготовки.			
1.1	История развития туризма.	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	4	1
1.4	Питание в туристском походе. Виды раскладок.	2	1	1
1.5	Подготовка к походу, путешествию. Обеспечение безопасности в походе. Роли в туристской группе	4	2	2
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	4	3	1
1.7	Подведение итогов похода. Составление отчета.	3	2	1
1.8	Туристские слеты и соревнования.	2	1	1
		23	14	9
2.	Топография и ориентирование.			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	-	2
2.2	Условные знаки.	2	-	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1

2.4	Работа с компасом	3	2	1
2.5	Способы ориентирования.	3	1	2
2.6	Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
		14	5	9
3.	Краеведение.			
3.1	История и природные особенности родного края.	3	-	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	2	1
3.3	Изучение района путешествия	3	1	2
		9	3	6
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
4.1	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний.	4	2	2
4.2	Походная медицинская аптечка.	3	2	1
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	6	4	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	4	2
		19	12	7
5.	Общая и специальная физическая подготовка.			
5.1	Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	-	3
5.2	Контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	7	5	2

5.3	Общая физическая подготовка.	14	10	4
5.4	Специальная физическая подготовка.	19	15	4
	Итого за период обучения:	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>

## Учебно – тематический план

## Программы «Юные туристы – спасатели»

1 год обучения.

№	Дата проведения		Наименование тем и разделов	Количество часов		
	По плану	Фактически		всего	теория	практика
			<b>Основы туристской подготовки.</b>			
1	04.09		История развития туризма.	1	-	1
2	04.09		Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	-
3-4	11.09 11.09		Туристские слеты и соревнования.	2	-	2
5	18.09		Питание в туристском походе. Виды раскладок.	1	-	1
6-7	18.09 25.09		Подготовка к походу, путешествию. Обеспечение безопасности в походе. Роли в туристской группе	2	1	1
8-9	25.09 02.10		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	2	1	1
10	02.10		Подведение итогов	1	-	1

			похода. Составление отчета.			
11-12	09.10		Топографическая карта. Условные знаки	2	1	1
13-14	16.10		Ориентирование по азимуту. Компас.	2	1	1
15-16	23.10		Ориентирование по компасу. Способы ориентирования	2	1	1
17-18	06.11		Способы ориентирования. Потеря ориентировки	2	1	1
19-20	13.11		Действия в случае потери ориентировки. Родной край	2	1	1
21-22	20.11		Тур. возможности Дона. Экскурсионные объекты	2	1	1
23-24	27.11		<b>Изучение района путешествия</b>	2	1	1
25-26	04.12		Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1
27	11.12		Условные знаки.	1	-	1
28	11.12		Ориентирование по горизонту, азимут.	1	1	-
29-30	18.12		Работа с компасом	2	1	1

31- 32	25.12		Участие в районных соревнованиях	2	-	2
33- 34	15.01		Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
			<b>Краеведение.</b>			
35- 36	22.01		История и природные особенности родного края.	2	1	1
37- 38	29.01		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1
39- 40	05.02		Изучение района путешествия	2	1	1
			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			
41- 42	12.02		Участие в городских соревнованиях	2	-	2
43- 44	19.02		Походная медицинская аптечка	2	1	1
45- 46	26.02		Основные приемы оказания первой помощи.	2	2	-
47- 48	05.03		Гигиена туриста и профилактика	2	1	1

			заболеваний			
49- 50	12.03		Первая помощь при ранениях и кровотечениях	2	1	1
51- 52	19.03		Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
53- 54	26.03		Первая помощь при травмах	2	1	1
			<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>			
55- 56	09.04		Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	1	1
57- 58	16.04		Комплексы разминок для туриста-спасателя	2	-	2
59- 60	23.04		Общая физическая подготовка.	2	1	1
61- 62	30.04		ОФП. Упражнения на выносливость	2	-	2
63- 64	07.05.		Специальная физическая подготовка	2	2	-
65- 66	25.04		Участие в городских соревнованиях	2	-	2

67- 68	14.05		СФП. Выносливость при преодолении подъёмов	2	1	1
69- 70	21.05		СФП. Техника преодоления навесных переправ	2	-	2
71- 72	28.05		СФП. Преодоление полосы препятствий	2	-	2
			Итого за период обучения:	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>

**1 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», основные направления движения.

### 1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

### 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 за снаряжением, 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 разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практические занятия:*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание 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 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общего 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 2-3-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 1-3-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. Вязание узлов.

#### 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 напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### *Практические занятия:*

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

#### 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. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие 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 школы, учреждения

дополнительного образования, района в качестве участников.

## *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 координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее 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 топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. 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 компасом Адрианова и жидкостным.

*Практические занятия:*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориен-

тиров 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 перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### *Практические занятия:*

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

### 2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, 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 по восстановлению местонахождения.

### *3. Краеведение.*

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

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

портные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия:*

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

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, на стройки, в учреждения и организации. 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, архивах, 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, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

*4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

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 увеличения 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 гимнастических упражнений. 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 медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия:*

Формирование походной медицинской 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. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия:*

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

### *5. 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. Всесторонняя 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 рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. 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 мастер-

ства туристов. 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:*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.

**Учебно – календарный план**  
**Программы «Юные туристы – спасатели»**

2 год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Месяц
1.	Основы туристской подготовки.	Сентябрь
2.	Топография и ориентирование.	Май, Апрель
3.	Краеведение.	Ноябрь
4.	Основы гигиены и первая помощь.	Март
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	Октябрь, Декабрь- Февраль
6.	Начальная специальная подготовка.	Январь

**Учебно – тематический план**  
**Программы «Юные туристы – спасатели»**

2 год обучения.

№	Дата проведения		Наименование тем и разделов	Количество часов		
	По плану	Фактически		всего	практика	теория
			<b>Основы туристской подготовки.</b>			
1-2	06.09		Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
3-4	13.09		Соревнования по туризму	2	2	-
5	20.09		Привалы и ночлеги			
6	20.09		Подготовка к походу,	1	-	1
7-8	27.09		путешествию.	2	2	-
9	04.10		Обеспечение безопасности в походе.	1	1	-
10-	04.10		Питание в туристском походе.	1	-	1
11	11.10			1	1	-
12	11.10		Техника и тактика	1	-	1
13-	18.10		движения и техника в походе.	2	2	-
15	25.10			1	1	-
16	25.10		Действия группы в аварийных ситуациях.	1	-	1
17-	08.11			2	1	1
18						
19-	15.11		Подведение итогов туристского путешествия.	2	1	1
20						

21	22.11		Топографическая и спортивная карта	1	1	-
22- 23	22.11 29.11		Компас. Работа с компасом	2	1	1
24- 25	29.11 06.12		Измерение расстояний	2	1	1
26- 28	06.12 13.12		Способы ориентирования	1 2	- 2	1 -
29- 30	20.12		Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
31- 32	27.12		<b>Районные соревнования Школа безопасности</b>	2	2	-
33- 34	17.01		Соревнования по ориентированию	2	1	1
35- 36	24.01		Организация и виды соревнований. ГСК	2	1	1
37- 38	31.01		Тур. возможности Дона. Экскурсионные объекты	2	1	1
39- 40	07.02		Изучение района путешествия	2	1	1
41- 42	14.02		Участие в городских соревнованиях	2	2	-
43- 44	21.02		Общественно полезная работа на маршруте, охрана природы	2	1	1
45-	28.02		Специфика организации	2	-	2

46			турслетов			
			<b>Основы гигиены и первая помощь</b>			
47-48	07.03.		Профилактика травматизма и заболеваний	2	1	1
49-50	14.03		Средства оказания первой медпомощи	2	1	1
51-52	21.03		Первая помощь при отравлениях	2	1	1
			<b>Общая и специальная физподготовка</b>			
53-54	28.03		Общие сведения о строении человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
55-56	04.04		Средства оказания первой помощи.	2	1	1
57-58	11.04		Первая помощь при травмах.	2	1	1
59-60	18.04		Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	2	1	1
61-62	25.04		Первая помощь при отравлениях.	2	1	1
			<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>			

63- 64	02.05		Общие сведения о строении человека и влиянии физических упражнений.	2	-	2
65- 66	16.05		Контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	2	1	1
67- 68	23.05		Общая физическая подготовка.	2	1	1
69- 70	30.05		Специальная физическая подготовка.	2	1	1
			<b>Начальная специальная подготовка.</b>			
71			Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	1	-	1
72			Создание системы защиты населения. РСЧС.	1	-	1
			<b>Итого за период обучения:</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

**Учебно – тематический план**  
**Программы «Юные туристы – спасатели»**

2 год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	практика	теория
1.	Основы туристской подготовки.			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	2	1
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	4	1
1.3	Подготовка к походу, путешествию. Обеспечение безопасности в походе.	6	4	2
1.4	Питание в туристском походе.	3	2	1
1.5	Техника и тактика движения и техника в походе.	3	2	1
1.6	Действия группы в аварийных ситуациях.	3	1	2
1.7	Подведение итогов туристского путешествия.	2	1	1
1.8	Туристские слеты и соревнования.	3	2	1
		28	18	10
2.	Топография и ориентирование.			
2.1	Топографическая и спортивная карта.	3	1	2
2.2	Компас. Работа с компасом	3	2	1
2.3	Измерение расстояний.	3	2	1
2.4	Способы ориентирования.	4	2	2
2.5	Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1

2.6	Соревнования по ориентированию.	5	4	1
		20	12	8
3.	Краеведение.			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	2	1
3.2	Изучение района путешествия.	4	2	2
3.3	Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	3	2	1
		10	6	4
4.	Основы гигиены и первая помощь.			
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний.	4	2	2
4.2	Средства оказания первой помощи.	4	2	2
4.3	Первая помощь при травмах.	5	3	2
4.4	Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	4	2	2
4.5	Первая помощь при отравлениях.	4	2	2
		21	11	10
5.	Общая и специальная физическая подготовка.			
5.1	Общие сведения о строении человека и влиянии физических упражнений.	2	-	2
5.2	Контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	5	1	2
5.3	Общая физическая подготовка.	15	15	-
5.4	Специальная физическая подготовка.	31	30	1
		53	46	5

6.	Начальная специальная подготовка.			
6.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	-	2
6.2	Создание системы защиты населения. РСЧС.	4	-	4
6.3	Оказание ПП в условиях природной среды.	6	2	4
		12	2	10
	Итого за период обучения:	<b>70</b>	<b>43</b>	<b>27</b>

## 2 год обучения.

### 1. Основы туристской подготовки.

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

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев А. В., Арсеньев И. Б., Федосеев И. П. и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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 эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, канаты, 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. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.

Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Практические занятия:*

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

#### 1.4. Подготовка к походу путешествую.

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3 дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

*Практические занятия:*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. 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. Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

#### 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. Фасовка и упаковка продуктов.

*Практические занятия:*

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

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, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная

система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка 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 предходная 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 правильно оказать 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 снег 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 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. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований. Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

#### *Практические занятия:*

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

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

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка слаженности группы и умение руководителя принять правильное решение, 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. Личный пример, авторитет руководителя. 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, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### 1.10. Действия группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места

стояния). 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. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### 1.11. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовки маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

*Практические занятия:*

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

### *2. Топография и ориентирование.*

#### 2.1. Топографическая и спортивная карта.

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

топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительным 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 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 его 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 нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при по-

мощи местных предметов, созданных природой, людьми. 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 идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

*Практические занятия:*

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия:*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

*3. Краеведение.*3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

*Практические занятия:*

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

3.2. Изучение района путешествия.*Практические занятия:*

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### *Практические занятия:*

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

### *4. Основы медицинских знаний.*

#### 4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания 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 для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь.

*Практические занятия:*

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

4.2. Средства оказания первой помощи

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

*Практические занятия:*

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

4.3. Первая 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 помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, 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 большие 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 глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно - легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

#### *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 отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

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

##### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека в 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. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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, враще-

ния, 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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — 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, сообрази-

тельность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег 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, 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### 5.4. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия:*

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном

темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих

координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камне партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — 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, катастрофы, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.). Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Понятия опасности и определение опасных факторов. История человечества — борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея 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 техносociальной среде.

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

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

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. 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 переподготовки спасателей и спасформирований. Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

*Практические занятия:*

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды.

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

*Практические занятия:*

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ.

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

*Практические занятия:*

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.