

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1



Рабочая программа
туристско-краеведческой направленности
"Юные туристы-спасатели"
Возраст обучающихся: 16-18 лет, 4 год обучения
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Хамаева Майя Владимировна,
педагог дополнительного образования высшей категории

г. Новочеркасск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Учебно-тематический план.....	5-6
3. Календарно – тематическое планирование.....	6-11
4. Краткое содержание изучаемого курса.....	11-20
5. Требования к уровню подготовки учащихся.....	20-21
6. Методическое обеспечение.....	21-23
7. Список литературы.....	23-25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена на основе типовой программы «Юные туристы-спасатели» 2004 г., разработанной Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России (И. А. Дрогов).

Цели обучения:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.
5. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
6. Формирование представления о межпредметных связях следующих дисциплин: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, физика, география и экология.

При этом педагог учитывает принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее

благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

– организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 2-4 занятия в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц, 2-4 часа в день, занятия на местности или поход – до 8 часов в соответствии с Приложением № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Практические занятия проводятся в 1-3-х 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.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях по технике туризма и спасательным работам, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Большое внимание уделяется психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на учащихся 10 – 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, организации и проведению спасательных работ в природной среде, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Минимальный состав группы 4 года обучения – 12 человек.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «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.

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.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Все го	Теор ия	Прак тика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	1	2
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	5	1	4
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	-	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	-	10
1.5.	Питание в туристском походе	7	1	6
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	15	1	14
1.7.	Соревнования по туризму	14	-	14
1.8.	Подведение итогов похода	4	-	4
		64	4	60
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	4	2	2
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		12	2	0
3. Краеведение				
3.2.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		16	2	14
4. Основы медицинской подготовки				
4.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	16	2	14
4.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	8	2	6
		24	4	20

5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
5.2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	
		58	2	56	
6. Специальная подготовка					
6.1.	Природная среда и безопасность	6	2	4	
6.2.	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	6	2	4	
6.3.	Выживание в условиях автономного существования	12	4	8	
6.4.	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	12	2	10	
6.5.	Работа со средствами связи и сигналы	6	2	4	
		42	12	30	
ИТОГО за период обучения:		216	26	190	

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

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ тем	тема	дата и место проведен.
1	1.1	Нормативные документы по д/ю туризму. Инструктаж по ТБ	02.09.19 с/к шк 25
2	1.5	Питание в тур. походе. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений	07.09.19 Донлесхоз
3	1.6	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.	8.09.19 Донлесхоз
4	1.5	Ремонт тур. инвентаря и снаряжения, уход за ним.	9.09.19 с/к шк 25
5	4.1	Травмы и заболевания, возможные в походах, их симптомы и признаки, выбор средств для оказания доврачебной помощи.	14.09.19 с/к шк 25
6	1.3	Организация ночлегов в летний период. Изготовление навесов, тентов, шалашей.	15.09.19 ЦТиЭ
7	5.2	ОФП. Элементы легкой атлетики	16.09.19 с/к шк 25
8	2.1	Корректировка спортивной карты. Отбор ориентиров. Методы маршрутной съемки.	23.09.19 с/к шк 25
9	1.7	Участие в соревнованиях по СО. Помощь в судействе	28.09.19

		соревнований в составе различных бригад.	Белая горка
10	1.7	Участие в соревнованиях по СТ. Помощь в судействе соревнований на отдельных этапах.	29.09.19 Белая горка
11	1.5	Подготовка и составление отчетов о походе (путешествии), газет, стендов, материалов для школьного музея.	30.09.19 с/к шк 25
12	6.3	Отработка навыков выживания в природных условиях	5.10.19 с/к шк 25
13	5.2	ОФП. Элементы скалолазания.	6.10.19 ЦТиЭ
14	6.4	Основы безопасного проведения спасательных работ	7.10.19 с/к шк 25
15	1.7	Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований	12.10.19 с/к шк 25
16	2.1	Спортивное ориентирование. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	13.10.19 ЦТиЭ
17	1.7	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	14.10.19 с/к шк 25
18	5.3	СФП. Игры с различными элементами туристской техники.	19.10.19 с/к шк 25
19	2.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	20.10.19 Красюковск.
20	2.3	Разбор результатов соревнований, анализ путей движения	21.10.19 с/к шк 25
21	1.7	Организация и судейство вида «Туристский поход» (Маршрут)	26.10.19 ЦТиЭ
22	4.1	Состав медицинской туристской аптечки. Постановка диагнозов и выбор средств для оказания помощи.	27.10.19 ЦТиЭ
23	4.2	Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки пострадавшего в мед. учреждение.	28.10.19 с/к шк 25
24	4.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего: штатные и подручные средства.	2.11.19 ЦТиЭ
25	4.2	Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.	3.11.19 ЦТиЭ
26	5.3	СФП. Ориентирование на местности.	9.11.19 Агролес
27	5.2	ОФП. Упражнения на равновесие, на качающемся бревне, подъем по лестнице, скальной стенке, в т.ч. без помощи ног, подъем по крутым склонам.	10.11.19 ЦТиЭ
28	6.1	Взаимодействие и правила поведения человека в природной среде.	11.11.19 с/к шк 25
29	6.4	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	16.11.19 ЦТиЭ
30	3.3	ОФП. Элементы скалолазания	17.11.19 ЦТиЭ
31	5.3	Прохождение различных этапов соревнований по	18.11.19

		условиях автономного существования	
93	6.8	Работа в индивидуальных средствах защиты.	25.04.20 ЦТиЭ
94	1.7	Техника и тактика в туристском походе.	26.04.20 ЦТиЭ
95	4.1	Способы самоконтроля физического состояния спасателя	27.04.20 с/к шк 25
96	5.3	Отработка техники движения и преодоления естественных препятствий.	2.05.20 Красносулинский р-н
97	3.4	Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.	Красносулинский р-н
98	5.2	ОФП. Элементы скалолазания.	4.05.20 Красносулинский р-н
99	6.2	Правила поведения в общении с природой и животным миром. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.	10.05.20 ЦТиЭ
100	1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	11.05.20 Агролес
101	4.3	Осмотр и оценка состояния пострадавшего. Оказание первой помощи.	16.05.20с/к шк 25
102	2.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	17.05.20 По назначен
103	3..1	Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия.	18.05.20 с/к шк 25
104	6.3	Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера.	23.05.20 с/к шк 25
105	1.3	Организация питания в туристском походе. Упаковка, транспортировка	24.05.20 ЦТиЭ
106	1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	25.05.20 С/к шк 25
107	1.4	Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.	30.05.20 с/к шк 25
108	1.5	Подведение итогов учебного года. Планы на летний сезон.	31.05.20 с/к шк 25

4.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации;
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
3. Разрядные требования по спортивному туризму;
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму;
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся;
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма;
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида "Топографическая съемка"

Виды соревнований по топографической съемке.

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

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

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

Организация и судейство вида "Ориентирование"

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

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

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

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

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

Организация и судейство вида "Туристская техника"

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

препятствий.

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

Зачет результатов и подведение итогов.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Подбор соответствующих этапов туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида "Контрольный туристский маршрут"

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

Порядок определения результатов соревнований.

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

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида "Туристские навыки"

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

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

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

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

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

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

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

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

Организация и судейство вида "Туристский поход"

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

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

Очные и заочные соревнования.

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

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

Участие в организации и судействе вида "Туристское путешествие".

Организация и судейство вида "Поисково-спасательные работы"

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

Порядок определения результатов.

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

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

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

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной

глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

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

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

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

4. Основы медицинской подготовки

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

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

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

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

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия

Постановка диагнозов и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших

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

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

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Туристская техника

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

6. Специальная подготовка

6.1. Природная среда и безопасность

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

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

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.3. Выживание в условиях автономного существования

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

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

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

Практические занятия

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

6.4. Основы организации безопасного поведения спасательных работ

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

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

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Использование средств связи.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

К концу учебного года обучающиеся должны овладеть знаниями:

- основы туристского быта; законы, правила, нормы поведения туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения для походов и соревнований по спортивному туризму;
- особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания первой медицинской помощи;
- понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды;
- юридические и правовые основы спасательной деятельности;
- основные правила движения группы на маршруте; общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;
- основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;
- порядок подведения итогов похода.

- умениями и навыками;
- составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;
- выбор места для бивака; организация ночлега в различных условиях;
- расчет меню и калорийности дневного рациона в различных условиях;
- составление плана подготовки к походу; составление плана – графика движения;
- тактико-технические навыки преодоление дистанции-пешеходная 2, 3 класса по спортивному туризму;
- действия ориентировщика с учетом вида соревнований;
- медицинские манипуляции первой помощи пострадавшему;
- работа в индивидуальных средствах защиты;

Промежуточная аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам учебно- тренировочных выездов, мини-соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Формы промежуточной аттестации учащихся третьего года обучения: зачет, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам учебно-тренировочного выезда, спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основные формы организации образовательного процесса – занятия спортивным туризмом с элементами поисково-спасательных работ и спортивным ориентированием, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня, степенные, категорийные (пешеходные, водные) походы, многодневные соревнования и слеты по ориентированию, туризму, «Юный спасатель».

Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно – коммуникационные технологии.

Критерии оценки результатов:

- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);
- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований по ориентированию, спортивному туризму на уровне учреждения и города.

Результаты освоения программного материала по программе «Юные туристы-спасатели» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

В результате освоения содержания образовательной программы воспитанники должны проявлять:

- понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий и их планирования;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплос, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.