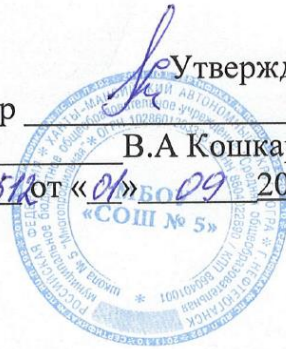


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ»

Принята на заседании
методического совета
«31» 08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор _____
В.А Кошкарева
Приказ № 512 от «01» 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Технической направленности
«Спасатель»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Захарова Ирина Викторовна,
Педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2023 г.

Пояснительная записка

Введение

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества, государства.

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Как это ни грустно, но в жизни случаются ситуации трудные и неизбежные. Но из многих ситуаций можно выйти победителем, если действовать разумно и грамотно.

Передача жизненного опыта подрастающему поколению – задача взрослых. Это касается не только вопросов получения достойного образования, но и приобретение практических знаний и умений в повседневной жизни и экстремальных ситуациях. А освоению практических навыков нужно обучать целенаправленно.

Автор книги «Энциклопедия экстремальных ситуаций» Анатолий Гостюшкин писал: «заочные советы хороши как информация к сведению. Принимать решения все равно человеку придется самому. Хотя бы потому, что именно он находится в центре ситуации. Но примерно в половине случаев люди могли бы уберечься, пользуясь самыми простыми знаниями и не делая простейших ошибок».

Оказать помощь человеку, попавшему в опасную ситуацию, уменьшить страдания и спасти жизнь - эта идея проходит красной нитью через данную программу.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-

Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы

«Базовый», предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность программы: техническая

Актуальность программы

Как показывает практика, человека окружает множество опасных ситуаций. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно.

Данная программа востребована в нашей школе. Согласно анкетированию, родители и дети хотят получать необходимые знания и умения в области безопасности, заниматься туризмом и уметь оказывать первую помощь.

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

В школе имеются ресурсы для реализации данной программы: педагогические, материальные, финансовые.

Все это делает программу «Спасатель» актуальной и востребованной.

Новизна программы

Дополнительная общеразвивающая программа является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программы, направлена на сохранение здоровья в чрезвычайной ситуации, начиная со школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет качественно углубить и расширить курс «Основы безопасности жизнедеятельности», увеличить количество часов на практические занятия, требующие более качественного освоения практических навыков, а также в сочетании практико - ориентированных занятий с психологическими тренингами, адаптированными для учащихся конкретной школы.

Цель:

Формирование у детей практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремление к здоровому образу жизни, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

Задачи:

Предметные:

1. Познакомить с основами туристской подготовки.
2. Научить основам ориентирования.
3. Дать представление о туристских возможностях родного края.
4. Помочь овладеть способами оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях.

Метапредметные:

1. Формировать способность анализировать и исключать причины возникновения аварийных ситуаций в походе или чрезвычайных ситуациях.
2. Способствовать проявлению творческих и организаторских способностей при участии в соревнованиях и слетах.
3. Развивать мышление, память, воображение.

Личностные:

1. Формировать умение проводить самоконтроль для профилактики травматизма.
2. Воспитывать ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья.
3. Создавать условия для популяризации здорового образа жизни.

Адресат программы

Учитывая возрастные особенности, программа будет интересна обучающимся в возрасте 11–17 лет, желающим развивать навыки конструктивного взаимодействия и конструктивного общения, чувства дружелюбия и взаимопомощи, рефлексии и эмоциональной сферы у школьников. В программе присутствуют межпредметные связи с ОБЖ, историей, географией, биологией, физической культурой и др., что способствует поддержанию интереса к учебе. Освоившие программу легко

смогут, эффективно разрешать конфликты, продуктивно общаться и взаимодействовать как среди сверстников, так и среди взрослых.

Условия реализации программы

- Учащиеся принимаются в группу на основании личного желания и отсутствия противопоказаний;
- родители (законные представители) предоставляют необходимый пакет документов;
- группа состоит из 10-15 человек без гендерного деления;
- форма обучения очная, при определенных обстоятельствах допускается дистанционная форма обучения.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 108 учебных часа практических и теоретических занятий.

Сроки реализации программы: 9 месяцев (108 часов).

Формы занятий групповая

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно- досуговым мероприятием.
3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.
4. Совместная деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
6. Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 +1 академических часа продолжительностью 40 минут с 10-минутным перерывом.

Формы занятий

Занятия проходят в групповой форме. Количество обучающихся в группе – 14 человек.

Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать основы туристской подготовки.
- получат представления о туристских возможностях родного края.
- научатся способам ориентирования и основам картографии.
- овладеют практическими навыками оказания первой помощи пострадавшим.

Метапредметные:

- учащиеся освоят умение анализировать и исключать причины возникновения аварийных ситуаций в походе, алгоритмы действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.
- будут способны к проявлению творческих и организаторских способностей при участии в соревнованиях и слетах.
- будут реально оценивать свои возможности и пути дальнейшего совершенствования своих эмоционально-мыслительных способностей.

Личностные:

- будут уметь проводить контроль и самоконтроль для профилактики травматизма.
- ответственно относиться к своему здоровью.
- контролировать свое эмоциональное состояние в соответствии с нормами, принятыми в обществе.

Периодичность оценки результатов Программы

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: собеседования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: практических занятий и тренировок, сдачи норматива, проведении соревнований.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельных частей программы и проводится в форме: подготовки сообщений и презентаций, тестирования и проведении мероприятий познавательного характера с учащимися школы.

Итоговая аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме участия в туристском слете или «Школе безопасности».

Учебный план

№п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1. Основы туристской подготовки-37 часов					
1.1.	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Собеседование
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	3		3	
1.5.	Питание в туристском походе	3		3	
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	2		2	
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1		1	Тестирование
1.8.	Туристские слеты и соревнования	6		6	
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их	3	3		

	предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе				
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	Тестирование
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	Подготовка презентации
2. Топография и ориентирование-23 часов					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4		4	
2.2.	Компас. Работа с компасом	4		4	
2.3.	Работа с компасом и картой.	4		4	
2.4.	Измерение расстояний	3		3	
2.5.	Способы ориентирования	2		2	
2.6.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2	
2.7.	Соревнования по ориентированию	4		4	Участие в соревнованиях
3. Краеведение-6 часов					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2		
3.2.	Изучение района путешествия	2	2		
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2		Подготовка сообщений
4. Основы медицинских знаний- 16 часов					
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	2	2		
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	2		2	
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	12		12	Практическое занятие
5. Общая и специальная физическая подготовка-19 часов					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2		
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2		2	
5.3.	Общая физическая подготовка	10		10	
5.4.	Специальная физическая подготовка	5		5	Зачет
6. Начальная специальная подготовка-7 часов					
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2		
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	1	1		

6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2		
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	1	1		
6.5.	Промежуточная (итоговая) аттестация	1	1		тестирование
	Итого	108	26	82	

Календарный учебный график. Группа №1

№	Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Основы туристской подготовки							
1			групповая	1	Введение. Туристические путешествия, история развития туризма	Кабинет ОБЖ	Собеседование
2			групповая	1	Туристические путешествия, история развития туризма	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Опрос
3			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Практика
4			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Практика
			групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Кабинет ОБЖ	Опрос
5			групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Кабинет ОБЖ	Опрос
6			групповая	2	Подготовка к походу, путешествию.	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач

7			групповая	1	Подготовка к походу, путешествию.	Кабинет ОБЖ	Практика
8			групповая	2	Питание в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Практика
9			групповая	1	Питание в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Практика
10			групповая	2	Техника и тактика в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Беседа
11			групповая	1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач
12			групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Кабинет ОБЖ	Практика
13			групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
14			групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
15			групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
16			групповая	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Кабинет ОБЖ	Беседа
17			групповая	1	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические	Кабинет ОБЖ	Практика

					е аспекты взаимоотношений в группе		
18			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Опрос
19			групповая	1	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Беседа
20			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Опрос
21			групповая	1	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач
22			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Тестирование
23			групповая	1	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
24			групповая	2	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
25			групповая	1	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
II. Топография и ориентирование							
26			групповая	2	Топографические и спортивные карты	Кабинет ОБЖ	Практика
27			групповая	1	Топографические и спортивные карты	Кабинет ОБЖ	Практика
28			групповая	1	Топографические и спортивные карты	Кабинет ОБЖ	Практика
			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Кабинет ОБЖ	Практика
29			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Кабинет ОБЖ	Практика
30			групповая	2	Компас. Работа	Школьная	Практика

					с компасом и картой	территория	
31			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Школьная территория	Практика
32			групповая	2	Компас. Работа с компасом и картой	Школьная территория	Практика
33			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Территория парка	Практика
34			групповая	2	Измерение расстояний.	Кабинет ОБЖ	Практика
35			групповая	1	Измерение расстояний	Кабинет ОБЖ	Практика
				1	Способы ориентирования	Кабинет ОБЖ	Практика
36			групповая	1	Способы ориентирования	Кабинет ОБЖ	Практика
37			групповая	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Территория парка	Практика
38			групповая	1	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Тестирование
39			групповая	2	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Практика
40			групповая	1	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Решение ситуативных задач
III. Краеведение							
41			групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Кабинет ОБЖ	Беседа
42			групповая	1	Изучение района путешествия	Кабинет ОБЖ	Опрос
43			групповая	1	Изучение района путешествия	Кабинет ОБЖ	Опрос

			групповая	1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Территория города	Беседа
44			групповая	1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Территория города	Практика
IV. Основы медицинских знаний							
45			групповая	2	Профилактика травматизма и заболеваний	Кабинет ОБЖ	Опрос
46			групповая	1	Средства оказания первой помощи	Кабинет ОБЖ	Практика
47			групповая	1	Средства оказания первой помощи	Кабинет ОБЖ	Тестирование
48			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
49			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
50			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Тестирование
51			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
52			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Тестирование
53			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
54			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
55			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
V. Общая и специальная физическая подготовка							
56			групповая	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Кабинет ОБЖ	Опрос
57			групповая	1	Краткие сведения о строении и функциях	Кабинет ОБЖ	Опрос

					организма человека и влияния на него физических упражнений		
			групповая	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет ОБЖ	Практика
58			групповая	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет ОБЖ	Практика
59			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Практика
60			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Тестирование
61			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Практика
62			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Тестирование
63			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Сдача зачета
64			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Практика
65			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Сдача зачета
66			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Практика
67			групповая	2	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Сдача зачета
68			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Сдача зачета
69			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Сдача зачета
VI. Начальная специальная подготовка							
			групповая	1	ЧС природного и техногенного характера	Кабинет ОБЖ	Опрос
70			групповая	1	ЧС природного и техногенного характера	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	Кабинет ОБЖ	Дидактическая игра

71			групповая	2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Кабинет ОБЖ	Беседа
72			групповая	1	Оказание помощи людям в условиях природной среды	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Итоговая аттестация	Кабинет ОБЖ	Тестирование

Календарный учебный график. Группа №2

№	Число/месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Основы туристской подготовки							
1			групповая	1	Введение. Туристические путешествия, история развития туризма	Кабинет ОБЖ	Собеседование
2			групповая	1	Туристические путешествия, история развития туризма	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Опрос
3			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Практика
4			групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Кабинет ОБЖ	Практика
			групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Кабинет ОБЖ	Опрос

5			групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Кабинет ОБЖ	Опрос
6			групповая	2	Подготовка к походу, путешествию.	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач
7			групповая	1	Подготовка к походу, путешествию.	Кабинет ОБЖ	Практика
8			групповая	2	Питание в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Практика
9			групповая	1	Питание в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Практика
10			групповая	2	Техника и тактика в туристском походе	Кабинет ОБЖ	Беседа
11			групповая	1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач
12			групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Кабинет ОБЖ	Практика
13			групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
14			групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
15			групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Школьная территория	Практика
16			групповая	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Кабинет ОБЖ	Беседа
17			групповая	1	Причины	Кабинет	Практика

					возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе	ОБЖ	
18			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Опрос
19			групповая	1	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Беседа
20			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Опрос
21			групповая	1	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Решение ситуативных задач
22			групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях	Кабинет ОБЖ	Тестирование
23			групповая	1	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
24			групповая	2	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
25			групповая	1	Подведение итогов туристского путешествия	Кабинет ОБЖ	Беседа
II. Топография и ориентирование							
26			групповая	2	Топографические и спортивные карты	Кабинет ОБЖ	Практика
27			групповая	1	Топографические и спортивные карты	Кабинет ОБЖ	Практика
28			групповая	1	Топографические и спортивные	Кабинет ОБЖ	Практика

					карты		
			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Кабинет ОБЖ	Практика
29			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Кабинет ОБЖ	Практика
30			групповая	2	Компас. Работа с компасом и картой	Школьная территория	Практика
31			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Школьная территория	Практика
32			групповая	2	Компас. Работа с компасом и картой	Школьная территория	Практика
33			групповая	1	Компас. Работа с компасом и картой	Территория парка	Практика
34			групповая	2	Измерение расстояний.	Кабинет ОБЖ	Практика
35			групповая	1	Измерение расстояний	Кабинет ОБЖ	Практика
				1	Способы ориентирования	Кабинет ОБЖ	Практика
36			групповая	1	Способы ориентирования	Кабинет ОБЖ	Практика
37			групповая	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Территория парка	Практика
38			групповая	1	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Тестирование
39			групповая	2	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Практика
40			групповая	1	Соревнования по ориентированию	Территория парка	Решение ситуативных задач
III. Краеведение							
41			групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор	Кабинет ОБЖ	Беседа

					экскурсионных объектов, музее		
42			групповая	1	Изучение района путешествия	Кабинет ОБЖ	Опрос
43			групповая	1	Изучение района путешествия	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Территория города	Беседа
44			групповая	1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Территория города	Практика
IV. Основы медицинских знаний							
45			групповая	2	Профилактика травматизма и заболеваний	Кабинет ОБЖ	Опрос
46			групповая	1	Средства оказания первой помощи	Кабинет ОБЖ	Практика
47			групповая	1	Средства оказания первой помощи	Кабинет ОБЖ	Тестирование
48			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
49			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
50			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Тестирование
51			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
52			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
53			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Тестирование
54			групповая	2	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
55			групповая	1	Первая помощь при травмах	Кабинет ОБЖ	Практика
56			групповая	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и	Кабинет ОБЖ	Опрос

					влиянии на него физических упражнений		
V. Общая и специальная физическая подготовка							
57			групповая	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет ОБЖ	Практика
58			групповая	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Практика
59			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Практика
60			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Практика
61			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Тестирование
62			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Практика
63			групповая	1	ОФП	Спорт. зал	Тестирование
64			групповая	2	ОФП	Спорт. зал	Сдача зачета
65			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Практика
66			групповая	2	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Сдача зачета
67			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Практика
68			групповая	1	Специальная физ.подготовка	Спорт. зал	Сдача зачета
				1	ЧС природного и техногенного характера	Кабинет ОБЖ	Опрос
VI. Начальная специальная подготовка							
69			групповая	1	ЧС природного и техногенного характера	Кабинет ОБЖ	Опрос
70			групповая	1	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	Кабинет ОБЖ	Дидактическая игра
			групповая	1	Единая государственная	Кабинет ОБЖ	Дидактическая

					система предупреждения и ликвидации ЧС		игра
71			групповая	1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Кабинет ОБЖ	Беседа
72			групповая	1	Оказание помощи людям в условиях природной среды	Кабинет ОБЖ	Опрос
			групповая	1	Итоговая аттестация	Кабинет ОБЖ	Тестирование

Содержание

Раздел I. Основы туристской подготовки

1.1. Тема «Туристские путешествия. История развития туризма».

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

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

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

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

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

1.2. Тема «Личное и групповое снаряжение»

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

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

1.3. Тема «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги»

Практика: Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Тема «Подготовка к походу, путешествию»

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

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

1.5. Тема «Питание в туристском походе»

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

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

1.6. Тема «Техника и тактика в туристском походе»

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

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

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

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Тема «Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях»

Теория: Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

1.8. Тема «Туристские слеты и соревнования»

Практика: 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.

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и

лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10. Тема «Действия группы в аварийных ситуациях»

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

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

1.11. Тема «Подведение итогов туристского путешествия»

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: 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.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Тема «Топографическая и спортивная карта»

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

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

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

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

2.2. Тема «Компас. Работа с компасом и картой»

Практика: 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.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты

по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Тема «Измерение расстояний»

Практика: 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.

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. Тема «Способы ориентирования»

Практика: 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.

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

2.5. Тема «Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки»

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

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

2.6. Тема «Соревнования по ориентированию»

Практика: 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.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Тема «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи»

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

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края.

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Тема «Изучение района путешествия»

Теория: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей,

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

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

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

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Раздел 4. Основы медицинских знаний.

4.1. Тема «Профилактика травматизма и заболеваний»

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

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

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

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

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

Правила поведения, оказывающего первую медицинскую помощь.

4.2. Тема «Средства оказания первой медицинской помощи»

Практика: 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.

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

4.3. Тема «Первая медицинская помощь при травмах»

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

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

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

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

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

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

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

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

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

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

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

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца.

Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

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

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

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

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

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

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

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

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

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.

Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

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

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

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

5.2. Тема «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках»

Практика: 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.

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

5.3. Тема «Общая физическая подготовка»

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы

препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Практика: Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в

гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие

сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в

различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Раздел 6. Начальная специальная подготовка.

6.1. Тема «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

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

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

6.2. Тема «Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде»

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

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

Экологический кризис.

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

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

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

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

6.3. Тема «Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС»

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

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасательных формирований.

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.

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Тема «Оказание помощи людям в условиях природной среды»

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

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

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. Подготовка мест проведения

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

6.5 Тема «Итоговая аттестация»

Теория: тестирование

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

В работе используются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Групповые технологии – предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального/, личностного и физического здоровья учащихся и др.

Методы и приемы

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические
4. Игровые
5. Объяснительно-иллюстративные
6. Репродуктивные

Дидактическое обеспечение

1. Таблицы и схемы по курсу ОБЖ
2. Карточки-задания
3. Топографические карты
4. Дидактическая игра «Спасатель»

Техническое обеспечение

1. Топографические карты – 15 шт
2. Компасы – 15 шт
3. Медицинские аптечки – 2 шт
4. Спортивный инвентарь
5. Туристское оборудование – комплект на каждого учащегося
6. Видеофильмы по курсу ОБЖ

Список литературы

1. Безопасность в быту. Пожары. В криминальной среде. Наркомания и суицид. Безопасность здоровья. Экология и здоровье. Безопасность: организация и управление //Библиотека журнала "Основы безопасности жизнедеятельности"-2006.-№2.-С.83-200.
2. Бутенко И. Уроки безопасности и уроки без опасности/И. Бутенко //Основы безопасности жизнедеятельности.- 2006.-№9.-Статьи
3. Быстрова М. День знаний - и день безопасности/М. Быстрова / Гражданская защита.-2006.-№9.-С.55-56.
4. "Веревки, узлы и игры" - для детей и взрослых. развитие мелкой моторики в игре 2016.
5. Вострокнутов, А. Л. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Основы топографии. Учебник / А.Л. Вострокнутов, В.Н. Супрун, Г.В. Шевченко. - М.: Юрайт, 2014.
6. Демичев С.В.: Первая помощь при травмах и заболеваниях. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.
7. Детско-юношеский туризм 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. 2018г.
8. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.) – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Оказание первой помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь. Норматика, 2018.

10. Смирнов Д.В. Спортивный туризм. Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: "Просвещение", 2011.
11. Способы автономного выживания в природе/ под ред. Л.А. Михайлова Питер, 2008.
12. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. «Теория и методика спортивного туризма ». Учебник. – М.: «Советский спорт», 2014.
13. Фокина, Л.А. Картография с основами топографии. Практикум / Л.А. Фокина. - М.: Илекса, 2016

Приложение

Текущий контроль (практическая часть) осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		11-15 лет		16 лет		17 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12

7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27
---	---------------------------	----	----	----	----	----	----

Механизм оценки получаемых результатов

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточная (итоговая) аттестация тестирование по тематическим блокам.

Техническая подготовка

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

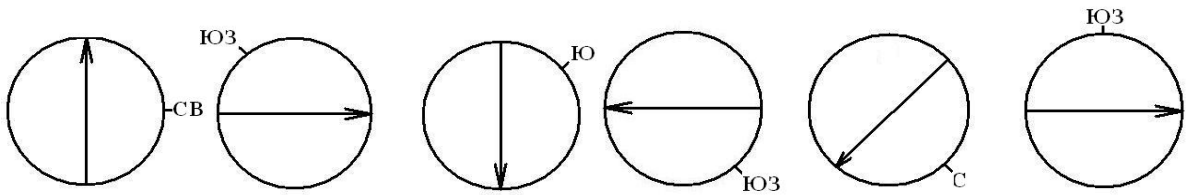
№	Виды упражнений	11-12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16-17		
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).	10						50 сек.				
5	Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин).											
6	Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).	2.30	2.00	1.45	1.35	1.20						
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50						
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10		

Тест

Тема «. Способы ориентирования»

КАРТОЧКА №1

1. Определить направление стрелки:



2. Какая звезда ночью находится на севере:

а) Вега; б) полярная звезд; в) созвездие Кассиопея.

3. На сколько градусов за час уклоняется солнце:

а) на 15; б) на 7; в) на 10.

4. Куда показывает стрелка компаса:

а) на запад; б) на север; в) на юг.



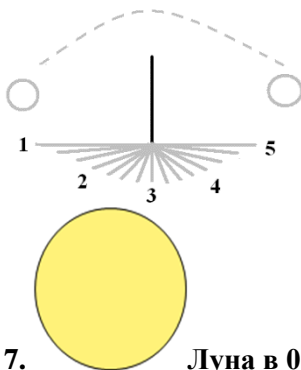
5. Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север

а) 13ч б) 15ч в) 15.30ч г) 21.30ч.

на

6. Тень от палки показывает на северо-восток:

а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д) 5

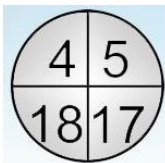


7. Луна в 01 часов находится:

а) Востоке; б) Юге; в) Западе; г) Севере.

8. Пологий склон муравейника направлен на:

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.



9. Цифры на квартальных столбах в лесу, указывают направление на юг, между:

а) 4-5; б) 5-17; в) 17-18; г) 18-4.

10. ЗАДАЧА:

Определить время по солнцу и компасу, если известно, что азимут равен 270°

1) СЗ, С, СЗ, С, В, СЗ; 2) Б; 3) А; 4) Б; 5) Г; 6) Б; 7) А; 9) А; 10) В.



ПРОВЕРЕНО ЭКСПЕРТОМ