

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «15» января 2020 г.  
Протокол № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа выживания»**  
Возраст: 12 – 16 лет  
Срок реализации 2 год

Авторы: педагог дополнительного образования,  
учитель первой категории Цыремпилов А.Д.,  
методист Будаева С.С.,

Улан-Удэ  
2020

## **Пояснительная записка**

В современных социально-экономических условиях обучения, развития и воспитания подростков роль дополнительного образования возрастает. Именно дополнительное образование соединяет в себе здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное образование и социально-психологическую адаптацию.

Одно из направлений дополнительного образования, туристско-краеведческое направление позволяет решить актуальные педагогические задачи формирования всестороннего развития личности обучающегося, способной адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, успешно социализироваться в современном обществе.

Туристско-краеведческое направление включает в себя различные формы работы, что позволяет в процессе воспитания соединить физическое развитие с интеллектуальным, духовным, способствует воспитанию патриотических чувств, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Таким образом, в процессе туристско-краеведческой деятельности происходит воспитание и практическая подготовка гармонично развитого, свободного, функционально грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

### ***Нормативно-правовые документы, с учётом которых составлена программа:***

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (N 273-ФЗ от 29. 12. 2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

### **Педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время обществом ставится задача не только обучения подрастающего поколения основам безопасности жизнедеятельности, но и широкая – формирование у него культуры безопасности жизнедеятельности.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые позволяют раскрыть потенциал ребенка, его индивидуальность. Используя активные методы обучения (занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы, сплавы, турслеты и т.д.) у обучающегося формируются и развиваются жизненно важные навыки и умения в практической деятельности – критически мыслить; ставить цели; принимать решения и решать проблемные ситуации; творчески мыслить; уметь справляться со стрессом и эмоциями; осознать себя как личность.

### **Новизна, отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на два года. Уже в первого года обучения вводится блок «Школа выживания», в связи с программой республиканских соревнований «Школа безопасности», блок усилен разделами «Медицинская подготовка», «Правила дорожного движения», «Пожарная безопасность». Тематика теоретических и практических занятий разработана с учетом условий нашего региона.

Особенности организации учебного процесса данной программы заключается в том, что обучение может проходить в разновозрастных и разновозрастных групп.

### **Адресат программы**

Учащиеся 12 – 16 лет, количество учащихся в одной группе 15 человек.

Переход от детства к взрослости продолжается от 11 лет до 21 года, но особенно важны первые 5 лет (с 11 до 16) – юношеский возраст. Этот возраст характеризуется формированием самосознанием и собственным мировоззрением, стремлением заново и критично осмыслить все окружающие.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познает самого себя, овладевает своим поведением. Именно общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте, через общение осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. В то же время подростки находятся под контролем со стороны учителей и родителей, что конечно лишает детей права самостоятельно планировать и контролировать свою деятельность, свое поведение. Это в свою очередь, снижает уровень ответственности ребенка за свои действия, приводит к протестному поведению.

Дополнительное образование, а именно туристская деятельность дает ребенку возможность самостоятельно выстраивать свое поведение, учат самоуправлению и самообслуживанию.

Подростки 14-15 лет отличаются также стремлением испытать себя, тягой к приключениям, к риску, к самоутверждению. Данная программа направлена на удовлетворение таких потребностей, через походы, соревнования, турслеты.

При общении ребенка с природой снижаются отрицательные эмоции, напряжение, возникающее в учебном процессе.

Именно в юношеском возрасте складываются те черты характера, от которых зависит его успешность, конкурентоспособность в жизни.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на 2 учебных года. 216 часов в год, 6 часов в неделю. Планируется проведение занятий 2 раза в неделю. 2 часа в будни, 4 часа в выходные дни (практические занятия, участие в соревнованиях, походах).

**Формы обучения.** Очная. Форма организация учебного процесса классно-урочная, с применением активных форм познания – мастер-классы, походы походного дня, практические занятия и т.д.

#### **Режим занятий**

Теоретические и практические занятия проводятся на базе МАОУ СОШ № 19 и 35. Одно занятие продолжительностью 45 минут.

Занятия проводятся в зависимости от темы, временем года и погодных условий – на улице или в помещении. В каникулярное время занятия проходят по графику с планом Центра.

#### **Особенности организаций образовательного процесса**

Содержание программы рассчитано на постоянный состав группы, занятия групповые, Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 15.

Учебный план включает большое количество практических занятий. Многие занятия предполагают сочетание теории и практики. Учебный план и программа второго года предусматривают повторение изученного ранее и дальнейшее, углубление и расширение знаний.

Учебный материал каждого года обучения делится на разделы:

1. Основы знаний и умений туристско-краеведческой деятельности, в том числе:  
- специальная подготовка; - краеведческая подготовка; - медицинская подготовка.
2. Практическое применение знаний: экскурсии, походы, соревнования, конференции, турслеты и т.д.

При изучении этого раздела программы следует разбить ее на три части: лекции; практические занятия в помещении, в спортзале; практические занятия в походе, на соревнованиях.

**Цель программы.** Воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

#### **Задачи программы.**

Образовательные (предметные):

- дать знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и их последствиях для личности, общества и государства;
- привить обучающимся навыки безопасного поведения человека на природе, во время походов, массовых мероприятий, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- обучить приемам подбора и использования туристского снаряжения;
- привить обучающимся знания по краеведению и экологии, истории, культуре Отечества;
- сформировать умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- сформировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- обучить основам техники и тактики туризма, ориентирования, техники безопасности, организации быта в походах, путешествиях, на соревнованиях;

- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода, участия в соревнованиях, выживания в экстремальных условиях;

- развивать необходимые физические качества: выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, скоростные качества.

Личностные:

- способствовать физическому развитию обучающихся;

- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;

- способствовать формированию гражданской позиции; благородного отношения к своему Отечеству, своей малой Родине, своему народу, его языку, духовным, природным и культурным ценностям, уважительное отношение ко всем народам России;

- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;

- способствовать формированию морально-психологической устойчивости социальной компетентности в быту и в условиях опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций;

- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;

- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации;

- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;

- развить умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения, обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- обучить приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить интерес к исследовательской работе;

- развить у учащихся наблюдательность и внимание;

- создать условия для развития творческого потенциала ребёнка, закрепить его интерес к выбранной области знаний;

- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;

- развить когнитивные качества личности учащихся: любознательность, эрудированность, пытливість, проницательность;

- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе; сформировать духовно-нравственные качества обучающихся для снижения опасности быть вовлечёнными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Большое внимание уделяется психологической подготовке воспитанников к зачётному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. По итогам учебного года и зачётного похода обучающимся присваивают звания «Юный путешественник», «Юный турист», «Турист России» и соответствующие разряды по туризму.

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
1	Краеведческая и экологическая подготовка	14	6	8	Конкурс Викторина
2	Специальная подготовка	154	53	101	Походы Соревнования Практические задания
3	Медицинская подготовка	35	12	23	Игры Практические задания Конкурсы
4	Социально-психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование Собеседование
5	Правила дорожного движения	7	2	5	Тестирование Соревнования Конкурс
	<b>Всего часов</b>	216	76	140	

#### Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
1	Специальная подготовка	154	48	106	Конкурс Викторина
2	Краеведческая и экологическая подготовка	14	6	8	Походы Соревнования Практические задания
3	Медицинская подготовка	35	12	23	Игры Практические задания Конкурсы
4	Социально-психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование Собеседование
5	Правила дорожного движения	7	3	4	Тестирование Соревнования Конкурс
	<b>Всего часов</b>	216	72	144	

Теоретические занятия проводятся в учебном классе с применением плакатов, схем, кадров из видеофильмов, демонстрационных и дидактических материалов практические – на местности, в спортивном зале и на скальном рельефе. Планируется проведение практических занятий с дежурной сменой поисково-спасательной службы.

На занятиях рекомендуется использовать материалы, демонстрирующие характерные признаки различных ЧС, благодаря чему учащиеся могут классифицировать ЧС по этим признакам, рассматривать, анализировать нормативно-правовую документацию, регламентирующую деятельность ПСФ, решать ситуационные задачи, связанные с пониманием положений из данной документации, своих прав и обязанностей, изображать в схемах действия дежурной смены при приведении ее в готовность к выполнению задач спасания. После занятий рекомендуется проводить разбор действий обучающихся, отметить тех учащихся, которые работают в основном правильно, помочь проанализировать причины ошибочных действий остальных.

Для самостоятельной работы обучающимся дается более глубокое изучение нормативно-правовой документации и справочной литературы.

Помощь в выполнении самостоятельной работы со стороны педагога состоит в подготовке необходимого количества документации на основе использования множительной техники и в компьютерном варианте, в обеспечении обучающихся снаряжением, оборудованием для практических упражнений.

Организационное собрание группы. Введение в программу.

Раздел 1. Краеведческая и экологическая подготовка.

1.1. Родной город.

Теория (2 час) Твоя семья, твой дом. Микрорайон. Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа. От поселенья к городу. Герб города. План города. Памятные места центра города. Предприятия города и района. Учреждения культуры. Развитие спорта.

1.2. Природа родного края, экология.

Теория (1 час) Географическое положение, климат, растительный и животный мир. Охрана исчезающих и редких видов растений и животных. Памятники природы.

1.3. Военная история.

Теория (1 час) Войны и революционные события в истории нашего края. Бурятия в годы Великой Отечественной войны. Герои войны. Памятные места города, топонимика.

Практика (4 час) работа с планом города, картой города, контурной картой, карточками «План города», экскурсии по городу, в школьный музей, в краеведческий музей, на предприятия, в театр, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

1.4. Туристские возможности г. Улан-Удэ, обзор экскурсионных объектов.

Теория (2 час) Маршруты походов, экскурсий. Памятники истории и культуры, природы, музея города. Изучение района Верхняя Березовка. Сбор краеведческого материала в Этнографическом музее: изучение картографического материала, поиск, анализ и сбор информации в интернете, подготовка докладов. Методы поисково-собирательской деятельности. Сбор краеведческих материалов – один из видов общественно полезной деятельности. Охрана памятников.

Практика (4 час) экскурсия и походы, экскурсии в Этнографический музей, проведение различных краеведческих наблюдений, выполнение краеведческих заданий на маршруте, сбор и утилизация мусора на стоянках, участие в экологической акции.

II. Специальная подготовка.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.2. История развития движения «Школа безопасности»; его цели и задачи.

Теория (2 час) История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», привитии основ здорового образа жизни, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

1.3. Туристское снаряжение.

Теория (2 час) Личное, групповое, специальное снаряжение. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Оборудование для костра, рукавицы, половник др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Особенности походов в межсезонье. Специальное снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Хранение снаряжения и его эксплуатация. Подготовка снаряжения к походу. Обязанности реммастера и завснара. Список группового снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Практика (5 час) укладка рюкзака, подготовка снаряжения к походу, уход за снаряжением, его ремонт, установка и снятие палатки.

1.4. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги в походе.

Теория (2 час) Режим дня в походе. Правила движения на маршруте. Движение по дорогам, тропам. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Направляющий и замыкающий. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Режим ходового дня и режим на днёвке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Выбор места для привала, бивака.

Практика (6 час) отработка движения колонной, техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, режима движения в учебном походе.

1.5. Организация туристского быта.

Теория (2 час) Организация бивака. Виды костров. Разведение костра. Правила работы с костром и инструментом, хранения дров и инструмента. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Уход за одеждой обувью (сушка, ремонт). Правила купания. Уборка места лагеря. Организация ночлега в помещении. Виды палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила поведения на стоянке. Охрана природы. Противопожарные меры.

Практика (4 час) выбор места бивака, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря, заготовка дров, разведение костра, установка палатки.

1.6. Питание в походе.

Теория (2 час) Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Практика: составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности.

Теория (2 час) Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Практика (5 час) выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

1.8. Узлы, верёвки.

Теория (2 час) Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, шкотовый, брашкотовый, академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный, схватывающий, удавка, булинь, стремя). Конкурсы узлов.

Практика (4 час) вязание узлов, в том числе - на время.

1.9. Преодоление препятствий.

Теория (2 час) Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Организация сопровождения. Преодоление спуска, подъёма, траверс склона (спортивный способ, с самостраховкой схватывающим узлом, жюмаром, восьмёркой). Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Преодоление заболоченного участка по кочкам, с помощью жердей и опор. Организация страховки и самостраховки.

Практика (5 час) надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

1.10. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Теория (2 час) Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Требования к участникам. Особенности зимнего туризма. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (4 час) выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

1.11. Подготовка к походу, путешествию.

Теория (2 час) Определение цели и района похода, изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, календарного плана-графика похода. Подготовка снаряжения, оформление документации.

Практика (4 час) изучение района похода, разработка маршрута и составление графика похода, подготовка личного и группового снаряжения, заполнение маршрутного листа.

1.12. Подведение итогов туристского похода.

Теория (2 час) Обсуждение итогов похода, отчёт по должностям. Подготовка фотографий, видеоплёнки, заметок в СМИ.

Практика (4 час) ремонт и сдача снаряжения, обработка собранных материалов, составление отчёта о походе, выполнение творческих, исследовательских работ, оформление значков и спортивных разрядов.

1.13. Туристские слёты и соревнования.

Теория (2 час) Цели и задачи туристских слётов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Соревнования «Школа безопасности». Правила соревнований. Организация соревнований, судейская коллегия, участники. Положение, условия. Снаряжение участников и командное снаряжение. Атрибутика команды, форма. Меры безопасности. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Порядок проведения, информация. Подведение итогов.

Практика (4 час) участие в соревнованиях по ТПТ, Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория (2 час) Определение топографии, карты, их значение для государства, для туриста. Схемы, планы. Номенклатура. Километровая сетка карты. Критерии подбора картографического материала для похода. Спортивная карта: назначение, отличие от топографической. Защита карты от непогоды на соревнованиях, в походе.

Практика (4 час) работа с цветными и чёрно-белыми картами, картами различного масштаба.

2.2. Условные знаки.

Теория (2 час) Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Условные знаки спортивных карт.

Практика (4 час) чтение и изображение знаков, игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, топографическое лото, мини-соревнования

2.3. Измерение расстояний. Масштаб.

Теория (2 час) Масштаб, виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Масштабы спортивных карт.

Практика (4 час) решение задач, работа с курвиметром, картами различного масштаба, определение масштаба и расстояния по карте.

2.4. Компас. Азимут.

Теория (2 час) Назначение компаса, история развития. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки). Движение по азимуту. Ориентирование карты.

Практика (4 час) ориентирование карты по компасу; упражнения на определение азимута на предмет (обратная засечка) и предмета по азимуту (прямая засечка), измерение азимута на карте; отработка навыков азимутального хода.

2.5. Спортивное ориентирование.



Теория (2 час) История развития вида спорта. Виды соревнований. Организация соревнований.

Материальное обеспечение соревнований, снаряжение ориентировщика.

Практика (4 час) закрепление полученных знаний, отработка навыков на соревнованиях.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма.

Теория (2 час) Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой, гигиеной туристов, их состоянием.

Практика (4 час) разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.

3.2 Походная аптечка.

Теория (2 час) Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением.

Практика (4 час) игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки.

3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория (2 час) Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему.

Практика (4 час) отработка навыков диагностики и оказания первой помощи; наложение повязок.

3.4 Транспортировка пострадавшего.

Теория (2 час) Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

Практика (4 час) изготовление носилок из жердей и полотна, штормовок, изготовление волокуш; отработка навыков транспортировки пострадавшего.

4. Школа выживания.

4.1 Ориентирование без компаса.

Теория (2 час) Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам.

Практика (4 час) определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4.2 Действия при потере ориентировки. Аварийные сигналы.

Теория (2 час) Порядок действий: прекращение движения, анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью, дисциплина и самоконтроль. Разделение группы. Действия отдельного участника в случае потери ориентировки, отставания от группы. Общение со спасателями. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика (4 час) отработка действий при разделении группы, работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия (в т.ч. и на время).

4.3 Ядовитые грибы и растения.

Теория (2 час) Ядовитые грибы и растения нашей местности и наиболее посещаемых туристами районов: изображения, описание, основные характеристики. Условно съедобные грибы. Профилактика отравления. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении.

Практика (4 час) определение грибов и растений на местности.

4.4 Выживание в городе.

Теория (2 час) Квартирные и уличные опасности. Средства защиты. Дорожно-транспортные происшествия. Тонкий лёд. Места массового скопления людей. Экстремизм и терроризм.

Практика (4 час) экскурсия в РЦПС.

4.5 Аварии и стихийные бедствия.

Теория (1 час) Транспортные катастрофы. Пожары, гроза, ураган. Психологический аспект.

5. Пожарная безопасность. Теория (1 час) Горит телевизор. Пожар в квартире.

Практика (4 час) отработка действий при пожарной тревоге на занятии в помещении школы, встреча с пожарным, практическое занятие в пожарной части.

### Раздел III. Медицинская подготовка.

Занятия по медицинской подготовке проводятся в классе с использованием плакатов по анатомии человека, макетов скелета и внутренних органов, тренажёра «Володя», обучающего сердечно-лёгочной реанимации, современных табельных и подручных средств оказания первой помощи и транспортировки, компьютерных обучающих программ и видеоматериалов.

Самостоятельная работа планируется для углублённого изучения тематики программы по рекомендуемой литературе – «Учебнику спасателя» (Шойгу С.К.), «Основам медицинских знаний» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.), «Атласу добровольного спасателя» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.).

Контроль усвоения темы достигается решением тестовых заданий и ситуационных задач на занятиях.

Самостоятельную работу обучающихся по психологической подготовке следует направить на упражнения в аутотренинге, на решение психологических ситуационных задач. Качество выполнения самостоятельной работы проверяется на занятиях в процессе взаимоконтроля и контроля со стороны педагога. Помощь педагога в выполнении самостоятельной работы состоит в ознакомлении обучающихся с упражнениями по аутотренингу, подготовке карточек с ситуационными задачами.

3.1. Входной контроль по медицинской подготовке. Первая помощь. Основы анатомии и физиологии человека. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи.

Теория (2 ч.) Понятие о строении и функционировании тела человека, его физических возможностях, пороге выживаемости. Системы органов, полости тела, присасывающее действие грудной клетки, способствующее осложнениям при ранении шеи и грудной клетки. Понятие о кровообращении, работе сердца. Значение объёма циркулирующей крови для сохранения жизни человека. Функционально выгодные положения тела. Значение иммобилизации конечностей при переломах костей для предотвращения осложнений. Определение мест прижатия крупных артерий. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Практика (1ч.) Ознакомление со строением скелета человека по его муляжу. Ознакомление с расположением внутренних органов по муляжу торса тела человека. Приемы определения мест прижатия крупных артерий рукой на теле статиста. Наблюдение за присасывающим действием грудной клетки при дыхании.

3.2. Лекарственные средства и их применение. Комплектация индивидуальной и групповой аптечки, согласно требований.

Теория (1 ч.) Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика (1ч.) Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика (2ч.) Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Скоростной бег 40 м. Бег в гору на короткие дистанции. Бег по песку/снегу. Бег по пересеченной местности 1000 м.

4.4 Правила проведения сердечно – легочной реанимации.

Теория (1 ч.) Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика (2 ч.) Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий. Замена участников. Определение признаков успеха реанимации. Использование содержимого аптечки спасателя для поддержания жизни.

3.5 Кровотечение и виды. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Виды повязок и способы их наложения. Переломы и их виды. Первая помощь при переломах. Правила наложения шин (типы шин).

Теория (1ч.) Понятие кровотечения и его виды. Раны и их признаки. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя при

кровотечениях. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой. Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности. Понятие перелома и их виды. Правила наложения шин.

Практика (2ч.) Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для первой помощи при ранениях, сопровождающихся кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела. Выполнение тестовых заданий и решение ситуационных задач. Отработка наложения повязок, шин.

3.6. Первая помощь при ранениях грудной клетки, шеи, мягких тканей головы, живота

Теория (1ч.) Признаки ранения шеи и мягких тканей головы, главные опасности для жизни. Признаки проникающего ранения грудной клетки и живота. Тактика спасателя при оказании первой помощи. Правила первой помощи.

Практика (2ч.) Тренировка в оказании первой помощи: тампонада раны на шее, голове, наложение жгута на шею, герметизирующей повязки на грудную клетку при проникающем ранении, повязки при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов. Функционально выгодные положения тела. Особенности транспортировки. Решение ситуационных задач.

3.7. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория (1ч.) Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, блокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия. Виды ДТП и способы оказания первой помощи.

Практика (2ч.) Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений, обращению с шприц-тюбиком, одноразовым шприцом, ампулами с противошоковыми препаратами, выполнению внутримышечных инъекций, применению холода. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3.8. Синдром длительного сдавливания. Первая помощь при длительном сдавлении мягких тканей тела.

Теория (1ч.) Понятие о синдроме длительного сдавления (СДР), позиционном синдроме и их признаки. Критерии прогноза возможного развития синдрома и тактика спасателя при оказании первой помощи. Приёмы первой помощи: обезболивание, восполнение плазмо-кровопотери, применение жгута, тугого бинтования конечности, холода, иммобилизации.

Практика (1ч.) Тренировка по выполнению приёмов первой помощи при длительном сдавлении конечностей. Решение ситуационных задач.

3.9. Первая помощь при отморожении и переохлаждении. Первая помощь при термических и химических ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория (1ч.) Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Тактика действий спасателя при оказании первой помощи. Техника наложения теплоизолирующих повязок. Причины и признаки термических поражений кожи различной степени тяжести. Сочетание с ожогом дыхательных путей. Первая помощь при термических ожогах. Быстрое определение площади ожога кожи, прогноз и профилактика ожогового шока. Ожог от воздействия агрессивных жидкостей, попадание их в глаза. Оказание первой помощи. Признаки укусов насекомыми и змеями. Тактика спасателя и содержание первой помощи. Первая помощь при аллергической реакции на укусы.

Практика (2ч.) Практика в наложении термоизолирующей повязки. Решение ситуационных задач. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах. Правила первой помощи при поражении глаз. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Оценка состояния пострадавшего. Особенности первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца. Закрепление навыков выполнения приёмов сердечно-лёгочной реанимации. Тренировка в нанесении прекардиального удара. Использование содержимого аптечки спасателя в целях проведения реанимации. Решение тестовых заданий и ситуационных задач. Тренировка приёмов оказания первой помощи при укусах.

### 3.10. Первая помощь при утоплении.

Теория (1ч.) Спасение на воде. Картина утопления, «белая» и «синяя» асфиксия. Первая помощь пострадавшему. Особенности реанимационных мероприятий и тактика спасателя при оказании помощи утонувшему.

Практика (2ч.) Просмотр видеofilmа о спасении на воде. Овладение приёмами очищения дыхательных путей. Закрепление навыков сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре «МАКСИМ».

### 3.11. Виды и способы транспортировки пострадавших. Виды носилок.

Теория (2ч.) Виды, способы и правила транспортировки пострадавших при различных видах травм. Мягкие и жесткие носилки. Правила вязания носилок. Транспортировка при помощи подручных средств.

Практика (3ч.) Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Деловая компьютерная игра по оказанию первой помощи при ДТП с защемлением пострадавшего.

## IV. Социально-психологическая подготовка.

4.1. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Теория (1 час) Определение, виды, структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти, виды памяти, механизмы запоминания, индивидуальные особенности собственной памяти, мнемотехника. Понятие «мышление», виды мышления, мыслительные операции, пути развития и активизации мышления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Практика (1 час) Упражнения на диагностику и развитие внимания, памяти, мышления, опросник Айзенка или тест «IQ».

4.2. Самосознание. Самооценка.

Теория (1 час) Самосознание. «Я-концепция». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Самоотношение и самоуважение. Уверенность в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика (1 час) тесты «Самооценка», «Эгоист или альтруист», создание собственного герба.

4.3. Эмоции и чувства. Стресс.

Теория (1 ч.) Определение чувств. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния. Стресс, стадии его развития и влияние на организм человека. Как справиться со стрессом.

Практика (1 час) Упражнения «Изобрази эмоцию», «Передай эмоцию», тест «В порядке ли ваши нервы?», тест на стрессоустойчивость; аутотренинг.

## V. Правила дорожного движения.

Теория (1 час) Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Безопасность пешехода на дороге, переход проезжей части. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Безопасность пассажира. Знаки.

Практика (1 час) встреча с инспектором ГИБДД, отработка навыков движения группы на соревнованиях, в походе с соблюдением правил дорожного движения.

## Содержание программы 2 года обучения

Разд

**Раздел 1. Специальная подготовка**

1. Основы туристской подготовки. Введение.

Роль туризма в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе. Туризм в России. Знаменитые путешественники. Самодетельный, экскурсионный, международный туризм. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристских походов», Регламента по дисциплине «маршруты». Спортивная классификация и разряды (дистанции, маршруты). Походы выходного дня и степенные походы. Категорийные походы: основные параметры походов I, II, III к.с., требования к участникам.

#### 1.1. Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению. Особенности снаряжения зимнего похода и похода в межсезонье. Особенности снаряжения для многодневных походов. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор. Изготовление чехлов для пил, топоров, канов. Изготовление бахил.

Практика: комплектование личного и группового снаряжения, ремонтного набора; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Безопасность при ухудшении погодных условий. Бивак в безлесной зоне, в горах, зимой и в межсезонье. Костровое хозяйство. Заготовка и хранение дров. Разведение костра при неблагоприятных погодных условиях, в зимнем походе. Заготовка растопки, специальные средства. Организация ночлега в палатке «Зима» («Вьюга»).

Практика: выбор места бивака; отработка навыков постановки и сворачивания бивака, разведения костра в различных условиях; установка палаток различных конструкций; работа с пилами и топором; работа с печкой.

#### 1.3. Организация питания в многодневном походе

Требования к продуктам питания, их упаковка, хранение, транспортировка. Калорийность. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Нормы дневного рациона. Меню многодневного похода. Расчёт продуктов. Витамины. Водно-солевой режим в походе. Сублиматы. Перекус. Блюда из «даров природы» (съедобные растения, грибы, ягоды, рыба). Обязанности завпита, завхоза. Приготовление пищи на костре. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практика: составление меню многодневного похода и списка продуктов; закупка, фасовка, упаковка и распределение продуктов; отработка навыков приготовления пищи на костре.

1.4. Тактика движения и техника преодоления препятствий в туристском походе. Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Техника передвижения на пешем маршруте: по шоссе, по тропе, по лесной чаще, преодоление лесных завалов. Обеспечение безопасности при прохождении болот. Преодоление травянистых склонов различной крутизны: техника движения, обеспечение безопасности. Организация спусков и подъёмов по верёвке с самонаведением. Преодоление водных преград: переправа вброд, переправа по бревну, наведение переправы, навесная переправа. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: отработка навыков по технике движения и преодоления препятствий, организации переправ (практические занятия, соревнования, походы).

#### 1.5. Узлы

Из истории наузистики. Основные узлы (ткацкий, грейпвайн, усиленный брамшкотовый, двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, стремя на опоре, удавка Линча, карабинная удавка, штык; вязка узлов одним концом).

Практика: вязка узлов на время.

#### 1.6. Распределение обязанностей в группе, работа по должностям

Права и обязанности командира группы. Обязанности завпита, завснара, реммастера, штурмана, краседа, летописца, медика, фотографа, кинооператора, казначея. Краеведческие должности. Распределение обязанностей.

Практика: выбор командира; выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

#### 1.7. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Тактика планирования нитки маршрута. Линейные, кольцевые, радиальные, оседлые маршруты. Разработка запасных и аварийных вариантов маршрута, точек схода с маршрута. Пути подъезда

и отъезда с маршрута. Возможность пополнения продуктов питания в многодневном походе. Дневки. Смета похода. Походная документация. МКК. Подготовка снаряжения с учётом сезона, условий похода.

Практика: работа по должностям; изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного похода; составление плана-графика, разработка запасных и аварийных вариантов; изучение отчётов других групп, встреча с людьми, побывавшими в данном районе, связь с принимающей стороной; заполнение маршрутного листа (маршрутной книжки); составление графиков дежурств; составление сметы расходов; подготовка снаряжения, прохождение МКК.

#### 1.8. Подведение итогов туристского похода

Разбор действий участников и группы в походе. Ремонт и сдача снаряжения.

Требования к отчёту о походе, основные разделы. Оформление отчёта.

Практика: работа по должностям при оформлении отчёта; подготовка заметок в газеты, выступлений на радио; проведение отчётного вечера («точка», участие в Вечере встреч участников дальних путешествий).

#### 1.9. Туристские слёты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, основные разделы. Правила соревнований по спортивному туризму. А.Г. Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».

Новые правила соревнований «Школа безопасности». Организация соревнований. Положение и Условия соревнований. Права и обязанности участников, представителей, руководителей. Правила поведения. ЗМК, работа капитана команды. Протесты. Снятие команд и участников с соревнований. Охрана природы.

Практика: подготовка инвентаря и снаряжения; изучение Положений и Условий соревнований; участие в школьных, городских, районных соревнованиях, соревнованиях по туристскому многоборью, ТПТ, ТЛТ, на КТМ, в городских и зональных соревнованиях «Школа безопасности», Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.; работа с ЗМК, оформление протестов; помощь в организации и проведении соревнований и конкурсов для младших кружковцев, работа в качестве судей на этапах.

#### 1.10. Обеспечение безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении занятий, соревнований, походов, экскурсий. Психологические факторы, влияющие на безопасность в группе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Поисково-спасательные службы. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы вдоль дорог, при переходе дороги, поведение в населённых пунктах. Меры безопасности на биваке, при купании. Воспитание сознательной дисциплины.

Практика: инструктаж по технике безопасности; отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

### 2. Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе

#### 2.1. Топографическая и спортивная карты.

Обзор материала, изученного за первый год обучения. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Условные знаки топографических карт. Рельеф, способы его изображения на картах. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот, урезы вод. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Чтение карты, составление схем. Цветные и чёрно-белые спортивные карты, условные знаки. Корректировка карты.

Практика: игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, мини-соревнования; определение по горизонталям различных форм рельефа и выбор пути движения в соответствии с ними.

#### 2.2. Работа с компасом.

Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

Практика: упражнения по определению азимута, отработка навыков азимутального хода без карты.

#### 2.3. Измерение расстояний и высот.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты.

Практика: измерение среднего шага, упражнения для тренировки глазомера на карте и на местности, сопоставление различного картографического материала и вычисление масштаба карт; упражнения по определению высоты объектов, расстояний до них, ширины препятствия.

#### 2.4. Способы ориентирования.

Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой, при наличии и отсутствии карты: по звёздному небу, по растениям и поведению животных, следам, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по постройкам, звуку, свету. Организация разведок в походе, уточнение у местных жителей имеющегося картографического материала. Движение по легенде, составление легенд. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: упражнения по определению точки своего местонахождения на разных картах; ориентированию без карты; составление легенд; отработка навыков организации разведки в походе; сопоставления различного картографического материала; работа с местным населением; участие в соревнованиях по ориентированию.

#### 2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции. Разрядные требования. Закрепление навыков по различным видам спортивного ориентирования. Туристское ориентирование. Движение по обозначенному, маркированному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практика: участие в цикле «Ориентирование для всех», в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

### 3. Доврачебная медицинская помощь.

#### 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма.

Личная гигиена туриста в походах и на соревнованиях. Подбор личного снаряжения и уход за ним. Гигиенические требования при приготовлении пищи. Роль закаливания, закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Профилактика травматизма, клещевого энцефалита.

Практика: сбор медицинских допусков; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах; подбор одежды и обуви, уход за ними.

#### 3.2. Походная медицинская аптечка.

Формирование аптечки в зависимости от времени, длительности похода, количества участников, региона. Перечень и назначение медикаментов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Обязанности санитара. Лекарственные растения. Практика: игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки; сбор и использование лекарственных растений.

### 4. Школа выживания.

#### 4.1. Поведение человека в экстремальной ситуации.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпосредственная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Умение оценить собственные силы и возможности, вера в положительный исход. Сплочённость группы – фактор её успешных действий. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практика: тест «Коллективист или индивидуалист», тест на конфликтность, игры на сплочение группы.

#### 4.2. Спасите наши души.

Действия в случае потери ориентировки. Сигналы бедствия. Изготовление временного укрытия. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Общение со спасателями с помощью средств связи.

Практика: выкладывание сигналов бедствия на время; отработка навыков организации укрытия, поисково-спасательных работ; работа со средствами связи.

#### 4.3. Автономное существование и выживание.

Использование имеющихся с собой вещей. Необычное использование обычных вещей. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование природных материалов. Поиск и очистка воды. Организация питания. Добывание огня. Особенности автономного существования в различных климатических зонах: тайга, снежная равнина, пустыня, горы.

Практика: конкурс туристских самоделок; конкурс «Кухня Робинзона».

#### 4.4. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия.

Аварии в транспорте. Землетрясения. Терроризм. Действия в условиях техногенных аварий и катастроф. Зона радиоактивной опасности. Психологический аспект.

#### 5. Пожарная безопасность.

Пожар в квартире. План эвакуации МБУ ДО СЮТур (школы), запасные выходы. Пожар в кабине лифта, в общественном месте, в транспорте. Пожар на даче. Лесные пожары. Противопожарная безопасность в походе. Средства пожаротушения. Типы огнетушителей.

Практика: отработка действий при учебной пожарной тревоге в школе, на СЮТур; тестирование, компьютерные игры; практические занятия в пожарной части: надевание боёвок, боевое развёртывание, работа с огнетушителем и кошмой, полоса препятствий.

## Раздел II. Краеведческая и экологическая подготовка.

### 1. Историческое краеведение.

Теория (2 часа). Первые поселения человека на территории нашей местности. Культура древних. Топонимика. Территория нашего края: от древнейших времён до наших дней. Занятия горожан на рубеже XIX-XX веков. Традиции наших предков. Гражданская война, Великая Отечественная война, горячие точки и локальные войны. Культура, наука, образование и спорт.

Практика (2 часа): экскурсии в краеведческий музей, на предприятия города, экскурсия по городу; встречи с интересными людьми; краеведческие викторины, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

#### Памятные места нашего края.

Теория (2 час) 2. Планировка города. Старые и новые названия улиц. Учреждения культуры города. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Работа с картой.

Практика (2 часа): работа с планом города, экскурсия «Городские святыни», посещение Одигтриевского собора, Дацана, Мечети.

### 3. Экология района.

4. Теория (2). Мусор. Красная Книга Бурятии. Проблемы охраны природы и памятников культуры. Общественно-полезная работа в путешествии.

Практика (2 часа): работа с Красной Книгой Бурятии (печатное издание, электронная версия), подготовка докладов, оформление стенгазеты, экологической акции, утилизация мусора на стоянках в походах, выполнение краеведческих заданий на маршруте.

Практика (2 часа): знакомство с отчётами других групп, подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего путешествия.

## Раздел III. Медицина.

3.1. Входной контроль по медицинской подготовке. Первая помощь. Основы анатомии и физиологии человека. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи.

Теория (2 ч.) Понятие о строении и функционировании тела человека, его физических возможностях, пороге выживаемости. Системы органов, полости тела, присасывающее действие грудной клетки, способствующее осложнениям при ранении шеи и грудной клетки. Понятие о кровообращении, работе сердца. Значение объёма циркулирующей крови для сохранения жизни человека. Функционально выгодные положения тела. Значение иммобилизации конечностей при переломах костей для предотвращения осложнений. Определение мест прижатия крупных артерий. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Практика (1ч.) Ознакомление со строением скелета человека по его муляжу. Ознакомление с расположением внутренних органов по муляжу торса тела человека. Приемы определения мест



прижатия крупных артерий рукой на теле статиста. Наблюдение за присасывающим действием грудной клетки при дыхании.

3.2. Лекарственные средства и их применение. Комплектация индивидуальной и групповой аптечки, согласно требований.

Теория (1 ч.) Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика (1ч). Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика (2ч). Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Скоростной бег 40 м. Бег в гору на короткие дистанции. Бег по песку/снегу. Бег по пересеченной местности 1000 м.

4.4 Правила проведения сердечно – легочной реанимации.

Теория (1 ч.) Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика (2 ч). Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий. Замена участников. Определение признаков успеха реанимации. Использование содержимого аптечки спасателя для поддержания жизни.

3.5 Кровотечение и виды. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Виды повязок и способы их наложения. Переломы и их виды. Первая помощь при переломах. Правила наложения шин (типы шин).

Теория (1ч.) Понятие кровотечения и его виды. Раны и их признаки. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя при кровотечениях. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой. Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности. Понятие переломы и их виды. Правила наложения шин.

Практика (2ч.) Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для первой помощи при ранениях, сопровождающихся кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела. Выполнение тестовых заданий и решение ситуационных задач. Отработка наложения повязок, шин.

3.6. Первая помощь при ранениях грудной клетки, шеи, мягких тканей головы, живота

Теория (1ч.) Признаки ранения шеи и мягких тканей головы, главные опасности для жизни. Признаки проникающего ранения грудной клетки и живота. Тактика спасателя при оказании первой помощи. Правила первой помощи.

Практика (2ч.) Тренировка в оказании первой помощи: тампонада раны на шее, голове, наложение жгута на шею, герметизирующей повязки на грудную клетку при проникающем ранении, повязки при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов. Функционально выгодные положения тела. Особенности транспортировки. Решение ситуационных задач.

3.7. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория (1ч.) Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, заблокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия. Виды ДТП и способы оказания первой помощи.

Практика (2ч.) Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений, обращению с шприц-тюбиком, одноразовым шприцом, ампулами с

противошоковыми препаратами, выполнению внутримышечных инъекций, применению холода. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3.8. Синдром длительного сдавливания. Первая помощь при длительном сдавлении мягких тканей тела.

Теория (1ч.) Понятие о синдроме длительного сдавления (СДР), позиционном синдроме и их признаки. Критерии прогноза возможного развития синдрома и тактика спасателя при оказании первой помощи. Приёмы первой помощи: обезболивание, восполнение плазмо-кровопотери, применение жгута, тугого бинтования конечности, холода, иммобилизации.

Практика (1ч.) Тренировка по выполнению приёмов первой помощи при длительном сдавлении конечностей. Решение ситуационных задач.

3.9. Первая помощь при отморожении и переохлаждении. Первая помощь при термических и химических ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория (1ч.) Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Тактика действий спасателя при оказании первой помощи. Техника наложения теплоизолирующих повязок. Причины и признаки термических поражений кожи различной степени тяжести. Сочетание с ожогом дыхательных путей. Первая помощь при термических ожогах. Быстрое определение площади ожога кожи, прогноз и профилактика ожогового шока. Ожог от воздействия агрессивных жидкостей, попадание их в глаза. Оказание первой помощи. Признаки укусов насекомыми и змеями. Тактика спасателя и содержание первой помощи. Первая помощь при аллергической реакции на укусы.

Практика (2ч.) Практика в наложении термоизолирующей повязки. Решение ситуационных задач. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах. Правила первой помощи при поражении глаз. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Оценка состояния пострадавшего. Особенности первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца. Закрепление навыков выполнения приёмов сердечно-лёгочной реанимации. Тренировка в нанесении прекардиального удара. Использование содержимого аптечки спасателя в целях проведения реанимации. Решение тестовых заданий и ситуационных задач. Тренировка приёмов оказания первой помощи при укусах.

3.10. Первая помощь при утоплении.

Теория (1ч.) Спасение на воде. Картина утопления, «белая» и «синяя» асфиксия. Первая помощь пострадавшему. Особенности реанимационных мероприятий и тактика спасателя при оказании помощи утонувшему.

Практика (2ч.) Просмотр видеofilьма о спасении на воде. Овладение приёмами очищения дыхательных путей. Закрепление навыков сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре «МАКСИМ».

3.11. Виды и способы транспортировки пострадавших. Виды носилок.

Теория (2ч.) Виды, способы и правила транспортировки пострадавших при различных видах травм. Мягкие и жесткие носилки. Правила вязания носилок. Транспортировка при помощи подручных средств.

Практика (3ч.) Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Деловая компьютерная игра по оказанию первой помощи при ДТП с защемлением пострадавшего.

#### **IV. Социально-психологическая подготовка.**

1. Процессы и закономерности общения.

Теория (1 час). Понятие, структура и средства общения. Речевые и невербальные средства общения. Виды общения. Барьеры общения. Приёмы расположения к себе.

Практика (1 час): тесты «Интроверт, амбаверт, экстраверт», «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»

2. Социализация.

Теория (1 час). Понятие социализации. Воспитание в обществе. Становление личности. Социальные нормы поведения и социальный контроль.

Практика (1 час): методика «Социометрия», тест КОС, разработка «Законов нашей группы».

3. Социальная группа.

Теория (1 час). Лидер в группе Коллектив и личность. Виды групп. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Лидерство: психологические качества лидера, типы лидеров, стили управления. Влияние лидера на состояние психологического климата. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практика (1 час.): тесты «Ценностно-ориентационное единство», «Капитан или пассажир», «Поддаётесь ли вы чужому мнению», упражнение «Предвыборная программа», выбор командира.

## V. Правила дорожного движения.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.

Теория (3 часа). Меры безопасности при возникновении пожара в транспорте. Безопасность пассажира в метро, при следовании железнодорожным транспортом. Правила безопасного вождения велосипеда, скутера, мопеда. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Знаки.

Практика (4 часа): отработка навыков соблюдения правил дорожного движения и безопасности в различных видах транспорта, движения на маршруте (в походах, поездках, на прогулках, экскурсиях, по пути следования и на соревнованиях).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своём крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой доврачебной помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Предметными результатами обучения являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм, и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки.

Личностными результатами обучения являются:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищённость жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения являются:

- умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия, выявлять

причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- умение использовать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 1 года обучения

1. Уметь поставить палатку.
2. Уметь составить список личного и группового снаряжения для 1-3-дневного похода и правильно уложить рюкзак.
3. Уметь разложить и зажечь один из видов костров.
4. Уметь составить меню однодневного и двухдневного похода; приготовить 3 блюда на костре (сварить суп из пакетиков, молочную кашу и компот из сухофруктов).
5. Уметь определять масштаб и измерять расстояние по карте.
6. Знать 20 топографических знаков.
7. Уметь работать с компасом, ориентировать карту, измерять азимут (прямая и обратная засечки), двигаться в заданном направлении (по азимуту).
8. Уметь завязывать 6 узлов, применяемых в различных ситуациях.
9. Уметь оказать первую помощь в случаях, описанных в программе, изготовить мягкие носилки и транспортировать пострадавшего.
10. Уметь действовать в случае потери ориентировки.
11. Принять участие в массовых мероприятиях согласно плану отдела.
12. Уметь вести дневник наблюдений, впечатлений, мнений в походах, на экскурсиях, на соревнованиях.
13. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 2 года обучения.

1. Уметь выполнять нормативы 1-го года обучения.
2. Уметь собраться в пешеходный многодневный поход в зависимости от сезона и района похода.
- и Знать правила оборудования бивака и уметь оборудовать бивак в лесной и безлесной зоне в разное время года.
4. Уметь разложить и развести костёр в любую погоду.
5. Уметь составить меню на многодневный поход.
6. Уметь применять альпеншток на склоне и организовать спуск-подъём при помощи верёвок.
7. Знать правила и уметь переправляться через водные преграды, организовать переправу.
8. Знать хнику вязки узлов. Уметь завязать 15 узлов (каждый за 1 минуту).
9. Знать топографические знаки, уметь составить топографическую схему местности.
10. Знать условные обозначения спортивных карт и уметь ориентироваться по спортивной карте.
11. Уметь оказать доврачебную помощь в объёме программы, изготовить средства транспортировки и организовать транспортировку пострадавшего.
12. Уметь действовать в различных аварийных ситуациях, добыть огонь, воду и пищу, подать сигнал бедствия.
13. Уметь составить отчёт о походе.
14. Принять участие в массовых мероприятиях Центра.

15. Совершить зачётный степенной пешеходный поход.
16. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.
17. Основы первой медицинской помощи.

### Материально-техническое обеспечение программы

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Занятия проводятся в учебном классе МАОУ СОШ № 19. Помещение оборудовано посадочными местами и столами, хорошо освещается.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

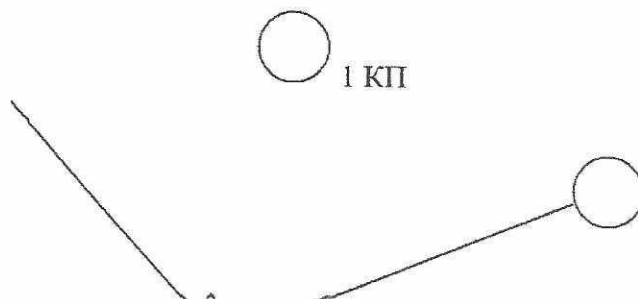
Перечень оборудования

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

1. Палатки туристские – комплект
2. Верёвка основная
3. Верёвка вспомогательная
4. Репшнур
5. Система страховочная – комплект
6. Карабины альпинистские с муфтами (автоматические, полуавтоматические, механические)
7. Жюмары, спусковые тормозные устройства, блоки, ролики, микроцентр, кроль
8. Компас жидкостный
9. Призмы для ориентирования на местности – комплект
10. Компостеры для отметки прохождения КП – комплект
11. Карты топографические и спортивные, планы, схемы
12. Секундомер электронный – 2 штуки
13. Аптечка медицинская в упаковке – комплект
14. Коврик туристский

### Оценочные материалы

Определите азимут со старта на все КП. Результаты запишите в таблицу.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023