


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ

«ПРИНЯТА»

На Педагогическом совете

Председатель: заместитель по УР

 Мелешкина Е.П.

от 6.10.21 г.

протокол 51

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО «ГЦДЮнТур»

Чимитов Б.П.

Печать



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа выживания»**

Направленность: *туристско-краеведческая*

Возраст: *11-13 лет*

Автор-разработчик: *ФИО,*

*Дашинимаев Б.Д.*

г. Улан-Удэ,

2021 г.

### **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 развитой 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, пытливость, 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, музеи 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-собирающей 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, брамшкотовый, 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, видеофильма, 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.



### 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 видеофильма 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.

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 потертостях, 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 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023