

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 «28» августа 2026 г.
протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«ГЦЮНТУР»
Б.П. Чимитов
«28» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
«Школа туриста»

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый

Автор - составитель:
Педагог дополнительного
образования
Базарова Людмила Сергеевна

г. Улан-Удэ
2026 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы
- 1.4. Учебно-тематический план
- 1.5. Содержание учебно-тематического плана

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Формы аттестации/контроля
- 2.3. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.4. Кадровое обеспечение программы
- 2.5. Воспитательный компонент

3. Список литературы

4. Календарно-тематический план

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный путешественник» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации: Устав образовательной организации МАОУ ДО "ГЦДЮнТур"; Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур"; Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур";

Направленность (профиль): туристско-краеведческая

Актуальность программы:

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

Туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об

уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Вид 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.

Адресат программы: Программа предназначена для обучения детей в возрасте 12-16.

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.

Уровень освоения программы: базовый

Объем программы: 216 часов

Срок освоения программы: 2 года

Форма обучения: очно-заочная

Особенности организации образовательной деятельности: Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины)

Режим занятий: 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, экскурсии).

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

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- 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 приёмам подбора и использования туристского снаряжения;
- привить обучающимся знания по краеведению и экологии, истории;
- 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.

Развивающие:

- 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;

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

По завершении первого года обучения должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;

По завершении второго года обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе.

Метапредметные результаты:

- демонстрировать первоначальные умения работы в команде: выполнять функций отведенной роли, конструктивно взаимодействовать с участниками команды;
 - проявлять активное участие в обсуждении, уверенно высказывать собственную точку зрения;
 - проявлять стремление представить индивидуальный и коллективный результат;
 - участвовать в постановке цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
 - демонстрировать первоначальные навыки самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
 - проявлять первоначальные умения в сборе и презентации информации;

Личностные результаты:

- проявлять личностные качества: целеустремленность, сила воли, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие;
- проявлять навыки укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявлять основы экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

1.4. Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
1	Краеведческая и экологическая подготовка	18	6	12	Конкурс Викторина
2	Специальная подготовка	148	53	95	Походы Соревнования Практические задания
3	Медицинская подготовка	36	12	24	Игры Практические задания Конкурсы
4	Социально психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование Собеседование
5	Правила дорожного движения	6	2	4	Тестирование Соревнования Конкурс
	Всего часов	216	77	139	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. Организационное собрание группы. Введение в программу.

Раздел 1. Краеведческая и экологическая подготовка (ознакомительный уровень).

1.1. Родной город. Твоя семья, твой дом. Микрорайон. Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа. От поселенья к городу. Герб города. План города.

Практика Памятные места центра города.

Предприятия города и района. Учреждения культуры. Развитие спорта.

1.2. Природа родного края, экология. Географическое положение, климат, растительный и животный мир. Охрана исчезающих и редких видов растений и животных. Памятники природы.

1.3. Военная история. Войны и революционные события в истории нашего края. Бурятия в годы Великой Отечественной войны. Герои войны. Памятные места города, топонимика.

Практика 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.

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-собираательской деятельности. Сбор краеведческих материалов – один из видов общественно полезной деятельности. Охрана памятников.

Практика 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.

Раздел II. Специальная подготовка (ознакомительный уровень).

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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 отработка движения колонной, техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, режима движения в учебном походе.

1.5. Организация туристского быта.

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 выбор места бивака, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря, заготовка дров, разведение костра, установка палатки.

1.6. Питание в походе.

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.

Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Практика выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

1.8. Узлы, верёвки.

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

Практика вязание узлов, в том числе - на время.

1.9. Преодоление препятствий.

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 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.

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 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.

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 изучение района похода, разработка маршрута и составление графика похода, подготовка личного и группового снаряжения, заполнение маршрутного листа.

1.12. Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода, отчёт по должностям. Подготовка фотографий, видеофильма, заметок в СМИ.

Практика 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.

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 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.

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 работа с цветными и чёрно-белыми картами, картами различного масштаба.

2.2. Условные знаки.

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 чтение и изображение знаков, игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, топографическое лото, мини-соревнования

2.3. Измерение расстояний. Масштаб.

Масштаб, виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Масштабы спортивных карт.

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

2.4. Компас. Азимут.

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 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.

История развития вида спорта. Виды соревнований. Организация соревнований.

Материальное обеспечение соревнований, снаряжение ориентировщика.

Практика закрепление полученных знаний, отработка навыков на соревнованиях.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма.

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 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.

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

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

3.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

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

Практика отработка навыков диагностики и оказания первой помощи; наложение повязок.

3.4. Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

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

4. Школа выживания.

4.1. Ориентирование без компаса.

Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам.

Практика 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.

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 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.

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 определение грибов и растений на местности.

4.4. Выживание в городе.

Квартирные и уличные опасности. Средства защиты. Дорожно-транспортные происшествия. Тонкий лёд. Места массового скопления людей. Экстремизм и терроризм.

Практика экскурсия в РЦПС.

4.5. Аварии и стихийные бедствия.

Транспортные катастрофы. Пожары, гроза, ураган. Психологический аспект.

5. Пожарная безопасность. Горит телевизор. Пожар в квартире.

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

Раздел III. Медицинская подготовка (ознакомительный уровень).

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.

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 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.

Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика 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.

Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика 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).

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 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

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 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

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 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.

Понятие о синдроме длительного сдавливания (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 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

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 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.

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

Практика 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.

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

Практика 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 (ознакомительный уровень).

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

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 Упражнения на диагностику и развитие внимания, памяти, мышления, опросник Айзенка или тест «IQ».

4.2. Самосознание. Самооценка.

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 тесты «Самооценка», «Эгоист или альтруист», создание собственного герба.

4.3. Эмоции и чувства. Стресс.

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

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

V. Правила дорожного движения (ознакомительный уровень).

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 встреча с инспектором ГИБДД, отработка навыков движения группы на соревнованиях, в походе с соблюдением правил дорожного движения.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06.2027 г. по 31.08.2027 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 09.09.2026 по 31.05.2027 г.
Сроки промежуточной аттестации	05.09.2026 г. ,
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	30.09.2027 г.

2.3. 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. 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.

2.4. Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.5. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Задачи воспитательной работы

- Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- Организовывать профориентационную работу с учащимися.
- Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.

- Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, экологическое воспитание.

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, дискуссия, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, впр.

Планируемые результаты воспитательной работы

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;

- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;

- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;

- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;

- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;

- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;

- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;

- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, проектная технология, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: Раздаточные материалы, инструкции, карты.

3. Список литературы

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аварийно-спасательные работы при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий: Справочник спасателя (книга №11). – М.: ВНИИ ГОЧС, 2001.- 162 с.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. - М.: Профиздат, 1985. – 150 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М., 2004.
4. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности / В.Н. Ганьшин. - М.: Недра, 1983. – 109 с.
5. Гофштейн А.И. Спутник спасателя. Т.1 (начальная подготовка): (учеб. пособие) / А.И.Гофштейн. – М.: Пантори, 2006. -208 с.
6. Григорьев В.Н. Водный туризм / В.Н. Григорьев– М.: Профиздат, 1990.
7. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: Турист, 1977. - 80 с.
8. Повзик Я.С. Пожарная тактика: учеб. для пожарно-техн. училищ / Я.С. Повзик, П.П. Ключ, А.М. Мотвейкин.- М.: Стройиздат, 1990.- 335 с
9. Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах / М.М Туркевич. Под ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар: МЧС России, 2000.– 416 с.
10. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 352 с.
11. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397117

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 29.06.2026 по 29.06.2027