


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области  
Управление образования и молодёжной политики Рыбновского  
муниципального района Рязанской области  
МБОУ "Костинская СШ "


РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
От 22.05.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

  
\_\_\_\_\_  
Андреева Н.А.  
22.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Костинская СШ"

  
\_\_\_\_\_  
Кудинова Е.И.  
Приказ №45  
от «23.05.2024г.



ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Программа профессиональной подготовки

«Юный спасатель»

Профессия: спасатель

Срок освоения: 1 год

Форма обучения: очная

Костино 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа объединений рассчитана на учащихся 10 -11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий "Юный турист России", "Турист России", "Юный судья", "Юный спасатель".

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» разработана и составлена согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями на 02.07.2021г., действующая редакция с 13.07.2021г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. №629;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации программ»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Минпросвещения России от 2 марта 2019 г. № 03-393 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет»);
- Устав и другие локальные нормативно-правовые акты Учреждения.

## 1. Основные характеристики структурных элементов программы

### «Юные туристы-спасатели»

**Направленность программы** – туристско-краеведческая с элементами социально-педагогической, физкультурно-спортивной и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – личным прохождением пешеходных дистанций, основами спортивного ориентирования и специальной подготовки спасателей.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает, начальные знания о работе спасателей, пожарных, высотников, инженеров по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающихся своей будущей профессии. Готовит детей к путешествию в лесу, учит преодолевать препятствия, ориентироваться на местности, правильно вести себя в условиях природных катаклизмов и катастроф техногенного характера.

#### **Адресат программы:**

программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте 15 -17 лет. В объединение входят разнополые дети. Уровень знаний предварительной подготовки детей – ознакомительный или не имеют предварительной подготовки.

#### **Условия набора:**

прием в состав объединения проводится без какого-либо строгого отбора, но с учетом состояния здоровья. Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающая доступ к занятиям (медицинская справка от педиатра о допуске к занятиям со следующими формулировками «Здоров, с указанием группы здоровья и физкультурной группы...» или «Диагноз..., допущен к занятиям в туристском объединении «Юные туристы-спасатели» если ребенок имеет ограниченные возможности здоровья). При наборе детей следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

#### **Условия формирования групп:**

рекомендуемый состав группы – до 10 учащихся. Группы формируются по возрастному признаку.

<b>15 – 17 лет</b>	
<b>Физические характеристики</b>	<p>Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам)</p> <p>Завершение роста скелета</p> <p>Различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть</p> <p>Сосредоточенность на собственной уникальности</p> <p>Девочки едят мало, мальчики много</p> <p>Очень переживают из-за внешности</p>
<b>Интеллектуаль- ные</b>	<p>Умеют мыслить абстрактно</p> <p>Подвергают критике любые суждения.</p> <p>Формирование собственной точки зрения</p>
<b>Социальные характеристики</b>	<p>Хотят независимости от семьи</p> <p>Идеализируют свободу и взрослость</p> <p>Важна обособленность, самостоятельность постановки целей</p> <p>Реалистичнее оценивают свои силы и возможности</p> <p>Растет социальная активность</p> <p>Характерно объединение в неформальные группы.</p> <p>Отрицают авторитет старших.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Эмоциональные характеристики</p>	<p>Очень ценят уважение взрослых и сверстников, фанатизм проявляется во многом.</p> <p>Нуждаются в одобрение взрослых и поэтому проявляют инициативу где надо и где нет.</p> <p>Очень оберегают свой внутренний мир.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Выводы и рекомендации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень важно установить правильный авторитет</li> <li>• Оказывайте помощь подросткам в том, чтобы они были приняты своими сверстниками</li> <li>• Руководите поведением подростков так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых</li> <li>• Создавайте необходимые условия для отдыха</li> <li>• Учитывайте возрастные особенностей, проявляющихся в повышенном интересе к другому полу</li> <li>• Давайте возможность быть частью процесса принятия решений</li> <li>• Разрешайте проявлять свою уникальность</li> <li>• Чаще хвалите</li> <li>• Дайте возможность побыть лидерами</li> <li>• Поговорите о принципах и ценностях</li> <li>• Налаживайте атмосферу для</li> </ul>

	<p>глубоких разговоров</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводите тематические дискуссии</li> <li>• Необходим старший товарищ, который не будет подавлять подростков.</li> </ul>
<p>Советы разрешения педагогических ситуаций</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Конфликтность, как вызов обществу, упрямство. Мнение сверстников выше мнения взрослых</b> - Стремление понять подростков, разобраться в мотивах их поведения. Сотрудничество с ними.</li> <li>• <b>Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Действия опережают мысли</b> - Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, тактично направлять их действия в нужное русло.</li> <li>• <b>Замкнутость, одиночество, сильная ранимость, вспыльчивость, раздражительность. Интерес к себе</b> - В индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от этих особенностей или сгладить их, как сделать, чтобы «этого» было меньше. В коллективной беседе — находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их.</li> <li>• <b>Проявление чрезмерной самостоятельности</b> - Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше</li> </ul>

подконтрольной самостоятельности.

- **Несбывающиеся мечты подростков** - Поразмышлять вместе с подростками о будущем.
- **Курение, алкоголь** – обязательно беседа в присутствии старшего воспитателя, руководителя заезда. Возможно прекращение пребывания на программе.
- **Хамство** – строгая реакция, неприятие такого поведения в коллективе. Индивидуальная беседа
- **Вызывающее поведение** – индивидуальные беседы с привлечением старшего воспитателя, психолога
- **Объединение подростков в неформальные группы** – воздействие на группу через лидеров, личные беседы.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:** программа «Юные туристы-спасатели» разноуровневая. Программа составлена на основе авторской программы «Туристы-спасатели» кандидата педагогических наук, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса Дрогова И.А., утвержденной Ассоциацией спасательных формирований Российской Федерации и модифицирована с учетом специфики МБОУ «Костинская СШ».

Программа построена по принципу периодического возвращения к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос с учетом добавленных знаний, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других учащихся.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать большой упор на групповые (3-4 человека) и **индивидуальные занятия**, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Использование программы открывает перед учащимися перспективы физического развития и совершенствования, повышения технической грамотности и гуманитарной образованности, морально-психологической устойчивости.

### **Уровень дополнительной образовательной программы:**

За период обучения учащиеся осваивают технические приемы туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Кроме того, особое внимание уделяется основам оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм, изготовлению носилок из подручных средств, правилам транспортировки пострадавшего. Серьезное внимание уделено выживанию в экстремальных ситуациях природного и техногенного происхождения, а также специальной подготовке спасателя. В течение периода обучения учащиеся принимают участие в школьных, районных, областных соревнованиях по программе «Школа безопасности», туристских слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с включением кроссовой подготовки. Цикл подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года.

**Объем и срок освоения дополнительной образовательной программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения с учетом возрастных особенностей детей. Общее количество учебных часов, запланированных на весь курс обучения – 34. Продолжительность занятий в неделю – 1 час. Занятия проводятся по 1 часу в день 1 раз в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса:** Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований "Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации", "Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации". Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

**Форма обучения:** очная с применением сетевой формы, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Цель образовательной программы «Юные туристы - спасатели»** – формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к изучению природы, истории родного края, овладению основными туристско-спортивными, техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными - умениями, навыками и знаниями в пешеходном туризме.

Развитие личности подростка средствами туризма, краеведения и основ безопасности жизнедеятельности.



## **Задачи программы:**

### Личностные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- укрепление здоровья и широкая пропаганда здорового образа жизни.

### Метапредметные:

- развитие мотивации к познавательному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование внимания, наблюдательности, усидчивости;
- воспитание личности, способной самостоятельно ставить перед собой задачи находить оригинальные способы решения.

### Предметные:

- обучение технике спортивного туризма, навыкам ориентирования и топографии, доврачебной медицинской помощи, организации и проведению туристских походов и путешествий, правилам судейства и организации туристских соревнований;
- углублённое знакомство со спецификой спасательных работ;
- приобретение технических и специальных знаний, умений, навыков, компетенций;
- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
"Юные туристы-спасатели"**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1		1
1.5	Подготовка к походу, путешествию	1		1
1.6	Приемы спортивного туризма в природной среде, зале	6	2	4
1.7	Туристские слеты и соревнования	2		2
		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>II. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	1	1	
2.2	Ориентирование. Компас. Работа с компасом	2		2
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>III. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1		1
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка, изготовление иммобилизирующих устройств.	2		2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2
		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>V. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка	1		1
5.4	Специальная физическая подготовка	1		1
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>VI. Специальная подготовка</b>				
6.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1		1
6.2	Работа со средствами связи	1		1
6.3	Работа в индивидуальных средствах защиты	1		1
		<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

## Содержание обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки "Юный турист России", "Турист России". Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество", основные направления движения.

## **1.2 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## **1.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

## **1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и

свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.5 Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.  
Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **1.6 Приемы спортивного туризма в природной среде, зале**

Наведение переправ. Действия на различных этапах спортивного туризма.

## **1.7 Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **II. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### ***Условные знаки***

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **2.2 Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### ***Практические занятия***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### ***Компас, работа с компасом***

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

### ***Измерение расстояний***

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **III. Краеведение**

### **3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### ***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.



Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### ***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2 Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **IV. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### **5.4 Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### ***Практические занятия***

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **VI. Специальная подготовка**

### **6.1 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

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

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

**Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносocиальной среде**

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

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

## **6.2 Работа со средствами связи.**

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия Использование средств связи.

## **6.3 Работа в индивидуальных средствах защиты**

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты. Защитные каски, их классификация, назначение и применение. Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

#### ***Практические занятия***

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Работа с приборами радиационной и химической разведки

## **По окончании обучения**

### ***Учащийся должен знать:***

- основные термины и понятия изучаемых тем и предметов, их назначение;
- теоретические основы физического развития и спортивной подготовки подростка, основы здорового образа жизни;
- основы туристской подготовки и безопасности жизнедеятельности, назначение предметов, снаряжения и оборудования;
- чрезвычайные ситуации, в природе, городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные и природные;
- правила безопасного поведения на занятиях объединения;
- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- методы оказания первой медицинской помощи;
- способы ориентирования на местности.

- О земляках Рязанской области, архитектурных достопримечательностях
- Учащийся должен уметь:***
- применять, полученные на занятиях, теоретические знания на практике, в повседневной жизни, а также во время соревнований, турниров, слётов и т. д.;
  - пользоваться всем изучаемым снаряжением и оборудованием, применять специальное туристское снаряжение для страховки при преодолении препятствий;
  - передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
    - вязать 10 узлов;
    - ориентироваться по легенде, карте, компасу и местным признакам;
    - укладывать и «подгонять» рюкзак;
    - ухаживать за туристским снаряжением, одеждой и обувью;
    - выбирать место для костра, разжигать и поддерживать костёр;
    - готовить горячую пищу на костре;
    - обеззараживать воду;
    - применять простейшую сигнализацию;
    - изготавливать носилки и волокуши из подручных средств и транспортировать пострадавшего;
  - эффективно работать в команде;
  - оказывать помощь пострадавшим при незначительных ранениях, ушибах, ожогах;
    - использовать растения в медицинских целях;
    - быстро принимать оптимальные решения, правильно действовать и выживать в экстремальных ситуациях, природного и техногенного характера, во время террористических актов, уметь защищать себя и близких при угрозе опасности;
  - владеть всеми изученными видами поискового и спасательного оборудования, уметь применять его в экстремальных ситуациях;
    - выполнить нормативы на третий юношеский разряд по туризму и туристскому многоборью;
    - участвовать в дискуссиях, владеть приёмами полемики (работать на аудиторию).

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**

**По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы базовые компетентности:**

- информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию);
- коммуникативная (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизация (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью).

### **3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется в строгом соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

С целью профилактики травматизма и несчастных случаев в процессе обучения, администрацией учреждения созданы все необходимые условия для соблюдения правил и инструкций по безопасному осуществлению образовательной деятельности с учащимися, как в помещениях, так и на территории учреждения.

Помещения и территория учреждения оснащены всем необходимым противопожарным оборудованием (пожарные щиты, огнетушители), информационными стендами, планами эвакуации

Проводятся тренировочные занятия по эвакуации при ЧС. В программу включены теоретические и практические занятия по правилам дорожного движения.

В процессе реализации программы используются инструкции по технике безопасности:

- при проведении спортивных занятий в залах и на спортивных площадках;
- при проведении занятий по туристской подготовке;
- при проведении туристских походов и экскурсий с учащимися;
- при перевозке учащихся автотранспортом.

Все инструктажи фиксируются в учебных журналах и журнале по технике безопасности учреждения.

### **4. Система воспитательной работы.**

Воспитательный компонент программы, реализуется как на повседневных теоретических и практических занятиях, так и посредством активного участия учащихся объединения и их родителей в мероприятиях различного направления и уровней. Классные часы, коллективные дела, походы, экскурсии, творческие встречи, выставки, конкурсы, слёты, соревнования – все эти массовые мероприятия преследуют конкретные воспитательные цели и широко отражаются в прессе и сети Интернет.

### **5. Формы аттестации (контроля)**

Основной формой подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях различного уровня и походах, получение массовых разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Текущий контроль и промежуточная аттестация производятся на основе контрольных показателей и оценочных материалов.

Оценка планируемых результатов учащихся по данной программе осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом «Положение о внутренней итоговой аттестации освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися МБОУ «КостинскаяСШ».

Формой отслеживания учебных результатов служит мониторинг. Мониторинг проводится в течение всего учебного года, а также итоговую аттестация по итогам освоения программы.

Способы проверки представлены тестированием, творческими заданиями, сдачей

спортивных и технических нормативов. Степень усвоения материала оценивается в баллах.

Уровень освоения содержания программы отслеживается по показателям: степень усвоения теоретического материала (тесты, олимпиады, интеллектуальные конкурсы, творческие задания, викторины); уровень технической подготовки (выполнение технических нормативов по туристской подготовке и поисково-спасательным работам); степень роста спортивного мастерства (выполнение спортивных нормативов в соответствии с возрастными особенностями развития); физическое развитие учащегося.

Важным оценочным критерием развития учащихся является их активность (участие в конкурсах, слетах, соревнованиях, акциях различного ранга).

#### **6. Оценочные материалы и контроль:**

В результате четырёхлетнего обучения учащиеся должны освоить теоретические знания, предлагаемые программой, практические навыки и умения по каждому разделу программы в соответствии с возрастными особенностями по каждому году обучения. Уметь применять полученные знания в практической деятельности повседневной жизни. Сформировать компетенции и личностные качества в соответствии с целями и задачами программы. Полученные в процессе обучения знания и умения должны создать дополнительные возможности личной адаптации в социуме, а также повысить уровень физической и спортивной подготовки, выносливости, а в результате обеспечить необходимый уровень подготовки к военной службе и выживанию в экстремальных ситуациях. Уровень теоретической и практической подготовки должны обеспечить условия для самоопределения и выбора профессии, связанной с помощью людям, защитой Отечества. Главным критерием освоения программы по окончании курса является высокий уровень профессиональной подготовки в области поисково - спасательных работ и действий в чрезвычайных ситуациях.

Критерии замера прогнозируемых результатов: количество призовых мест, наград, грамот, сертификатов и т.д. и отражаются в итоговых протоколах конкурсов, соревнований, слётов.

Уровень воспитанности и культуры учащихся отслеживается путем педагогических наблюдений, анкетирования, оценки родителей, а также самих воспитанников в процессе взаимоотношений.

Для обеспечения устойчивого положительного роста уровня учебно- воспитательной работы, и с целью своевременной корректировки учебного процесса, требуется постоянный мониторинг педагогической деятельности и анализ полученных результатов.

Для проверки знаний педагог проводит мониторинг реализации образовательной программы, который включает:

- стартовую диагностику (в начале учебного года), которая проходит в форме собеседования, тестирования, беседы;
- текущую (промежуточную) диагностику (в середине учебного года), которая включает оценку уровня освоения знаний, развития, умений; уровень развития творчества и социальной активности;
- итоговую диагностику (в конце учебного года) с защитой творческих работ, проектов, рефератов, сдачей зачётов, нормативов по различным видам спорта и спортивному туризму, участием в походах, соревнованиях и конкурсах различного уровня.
- итоговую диагностику по итогам обучения, также включающую защиту творческих работ, проектов, рефераты, зачеты, сдачу нормативов по спортивному туризму и другим видам спорта и спортивному туризму, участие в полевых выходах, соревнованиях и конкурсах, как минимум, муниципального уровня.

Результаты проверки фиксируются в журналах и в личных делах.



## Мониторинг реализации образовательных программ на каждый год обучения

№ п/п	Вид контроля	Дата	Тема контроля	Формы контроля
1	Стартовый контроль.	сентябрь	Знания об организации и программе работы объединения. Первичная диагностика воспитанности учащихся. Общая эрудиция.	Беседа, анкетирование, тесты
2	Текущий контроль	сентябрь - апрель	Проверка знаний и умений, полученных в течение занятия	Опрос, тестирование, викторина, конкурс, игра,  туристские соревнования, турниры
3	Итоговая аттестация по окончанию освоения программы	май	Итоговая аттестация по итогам четырёх лет обучения. Проверка теоретических знаний, практических умений и навыков.	Теоретический экзамен. Игра на местности. Участие в туристских соревнованиях различного ранга. Сдача спортивных нормативов. Участие в соревнованиях «Школа безопасности» и туристских слётах муниципального регионального уровня.

### Нормативы промежуточного контроля по специальной подготовке

Пол	Ю Н О Ш И						Д Е В У Ш К И					
	20	16	12	8	4	0	20	16	12	8	4	0
Время	<5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00	<5.45	6.15	6.45	7.15	7.45	8.15
	<5.15	5.45	6.15	6.45	7.15	7.45	<5.30	5.45	6.30	7.00	7.30	8.00
	<5.00	5.30	5.45	6.30	7.00	7.30	<5.15	5.30	6.15	6.45	7.15	7.45
	<4.45	5.15	5.30	6.15	6.45	7.15	<5.00	5.15	5.45	6.30	7.00	7.30
	<4.30	5.00	5.15	5.45	6.30	7.00	<4.45	5.00	5.30	6.15	6.45	7.15

## Условия выполнения контрольного упражнения по технике туризма:

Элементы этапа:

1. Навесная переправа.
2. Спуск по перилам с самостраховкой.
3. Траверс 3 по 7-8 м.
4. Подъем по перилам с самостраховкой.
5. Вертикальный маятник.

Все элементы преодолеваются по судейским веревкам без самосброса.

Длина этапа 150-200 м.

За каждый штраф (ошибку) – 15 секунд.

### Теоретические вопросы

#### **1 вариант:**

1. Когда и где впервые был проведен слет-соревнование по туризму?
2. Какое заведение является организатором соревнований по стрельбе в нашем объединении?
3. Перечислите этапы соревнования «Школа безопасности».
4. Перечислите спортивный инвентарь для участия в этапе «Полоса препятствий».
5. Виды конкурсной программы по туризму.
6. Определите топографический знак по карточке.
7. Определите сторону горизонта по солнцу.
8. Виды костров.
9. Способы разжигания костра без спичек.
10. Способы преодоления заболоченного участка.
11. Средства защиты или преодоления радиоактивного заражения.
12. Виды препятствий на спортивно-пожарной полосе.
13. Способы преодоления водной преграды.
14. Способы переноски пострадавшего.
15. Способы передачи сигнала бедствия.
16. Жаропонижающие средства.
17. Средства при отравлении.
18. Обезболивающие средства.
19. Дезинфицирующие.
20. Способы остановки кровотечения.

#### **2 вариант:**

1. Какие элементы выполняются без снаряжения на соревнованиях по туризму.
2. Виды элементов соревнования по туризму
3. Виды туристических походов.
4. Элементы соревнования «Школа безопасности» по действиям в ЧС.
5. Правила движения пешеходов вне населенных пунктов.
6. Правила движения организованных пеших колонн по дороге.
7. Вид костра в дождливую погоду.
8. Виды дезинфицирующих средств.
9. Способы остановки артериального кровотечения.
10. Первая помощь при ранении в походе.
11. Первая помощь при переломе предплечья.
12. Первая помощь при обморожении щек I степени.
13. Первая помощь при солнечном ожоге спины в походе.

14. Способы переноски огня в походе.
15. Определение сторон горизонта по деревьям.
16. Первая помощь при солнечном ударе.
17. Как предотвратить солнечный и тепловой удар в походе?
18. Виды контроля для подачи сигналов бедствия.
19. Средства подачи сигналов бедствия днем.
20. Средства подачи сигналов бедствия ночью.

### **3 вариант:**

1. Основные задачи соревнования «Школа безопасности»
2. Элементы этапа соревнования «Полоса препятствий»
3. Виды конкурсной программы.
4. Первая медицинская помощь при отравлении ядовитыми плодами.
5. Первая медицинская помощь при тепловом ударе.
6. Способы добычи воды зимой.
7. Способы добычи воды летом.
8. Способы очистки болотной воды.
9. Способы разжигания костра в солнечную погоду без спичек.
10. Разжигание костра с использованием медицинской аптечки.
11. Виды препятствий на пожарной полосе.
12. Правила перехода дорог в городе вне перекрестка.
13. Способы преодоления заболоченной местности.
14. Переход дороги на регулируемых перекрестках.
15. Движение при переходе дорог пешеходами.
16. Обязанности пассажира при езде в легковом автомобиле.
17. Правила посадки и высадки пассажира из транспорта.
18. Действия пешехода при переходе дороги и приближении автомобилей с сиреной и включенным маячком.
19. Место ожидания транспорта.
20. Способы остановки артериального кровотечения.

### **4 вариант:**

1. Элементы соревнования «Маршрут выживания».
2. Способы перехода водной преграды без спец. снаряжения.
3. Способы перехода водной преграды со спец. снаряжением.
4. Способы защиты обуви от влаги в заболоченной местности.
5. Действия группы при нападении террористов.
6. Действия заложника.
7. Действия заложников при их освобождении.
8. Способы сушки одежды.
9. Виды временных укрытий летних.
10. Виды временных укрытий зимних.
11. Определение сторон горизонта по пням деревьев.
12. Определение сторон горизонта по Луне.
13. Определение сторон горизонта по Полярной звезде.
14. Запреты для пассажира автомобильного транспорта.
15. Значение мигающего желтого сигнала светофора.
16. Значение желтого сигнала светофора.
17. Способы переноски огня в походе.
18. Первая медицинская помощь при высокой температуре.

19. Способы переноски пострадавшего.
20. Значение «легенды» в походе.

**5 вариант:**

1. Штрафы за плохо организованный быт в походе.
2. Пожарная безопасность в походе.
3. Виды продуктов для похода.
4. Обувь в походе.
5. Состав медицинской аптечки.
6. Лекарственные травы.
7. Лесные съедобные растения.
8. Ядовитые растения.
9. Способы ориентирования ночью.
10. Значение ориентирования по выбору.
11. Значение ориентирования по заданному направлению.
12. Значение ориентирования по маркировке.
13. Этапы пожарной полосы.
14. Способы перемещения тяжелых элементов.
15. Значение сигналов регулировщика.
16. Правила движения велосипедиста.
17. Движение ночью вне населенных пунктов.
18. Возраст обучаемого на мотоцикле.
19. Возраст велосипедиста при движении по дорогам.
20. Что запрещается велосипедисту?

**ТЕСТЫ**  
по общей физической подготовке 14-15 лет

Название теста	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	11 и более	9 - 10		
	9-10	7 - 8		
	7-8	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			15 и более	9 - 10
			13 - 14	7 - 8
			11-12	6
2. Бег – 30 м (сек.)	4,4 сек. и менее	9 - 10	4,5 сек. и менее	9 - 10
	4,5 – 4,6	8 - 7	4,6 – 4,7	8 - 7
	4,7– 4,8	6 - 5	4,8 – 4,9	6 - 5
3. Прыжки в длину с места	210 см и более	9 - 10	190 см и более	9 - 10
	200 - 209	8 - 9	180 – 189	8 - 9
	180- 199	7 - 8	170 - 179	7 - 8
4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	30 и более	9 - 10	25 и более	9 – 10
	25– 29	7 – 8	20 – 24	7 – 8
	20 – 24	5 - 6	15-19	5 – 6

**ТЕСТЫ**  
по общей физической подготовке 16-17 лет

Название теста	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	12 и более	9 - 10		
	10 – 11	7 - 8		
	8-9	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			17 и более	9 - 10
			15 – 16	7 - 8
			14	5 - 6
2. Бег – 30 м (сек.)	4,7 сек. и менее	9 - 10	4,8 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,9	7 - 8	4,9 – 5,0	7 - 8
	5,0 – 5,1	5 - 6	5,1 – 5,2	5 - 6
3. Прыжки в длину с места	215 см и более	9 - 10	195 см и более	9 - 10
	210 - 214	8 - 9	190 – 194	7 - 8
	200 - 209	6 - 7	185 - 190	5 - 6
4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	32 и более	9 - 10	27 и более	9 – 10
	30 – 31	7 – 8	25 – 26	7 – 8
	28 – 29	5 - 6	23 - 24	5 – 6

## ТЕСТЫ

по общей физической подготовке 17 лет

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	13 и более	9 - 10		
	11 – 12	7 - 8		
	9 -10	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			18 и более	9 - 10
			16 – 17	7 - 8
			14 - 15	5 - 6
2. Бег – 30 м (сек.)	4,6 сек. и менее	9 - 10	4,7 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,7	7 - 8	4,9 – 4,8	7 - 8
	5,0 – 4,9	5 - 6	5,1 – 5,0	5 - 6
3. Прыжки в длину с места	220 см и более	9 - 10	200 см и более	9 - 10
	215 - 219	8 - 9	195 – 199	7 - 8
	200 - 214	6 - 7	190 - 194	5 - 6
4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	34 и более	9 - 10	28 и более	9 – 10
	32 – 33	7 – 8	26 – 27	7 – 8
	29 – 31	5 - 6	23 - 25	5 – 6

### 7. Условия реализации программы:

#### 7.1. Материально-техническое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение.

#### Оборудование и снаряжение общетуристского назначения

- |   |  |        |
|---|--|--------|
| 1 | Палатка туристская 3-4-местная                                 | Компл. |
| 2 | Палатка туристская походная 2-местная                          | 2 шт.  |
| 3 | Скамейки   | 4 шт.  |
| 4 | Термос   | 2 шт.  |
| 5 | Радиостанции портативные                                       | Компл. |
| 6 | Стульчики складные   | Компл. |
| 7 | Коврик теплоизоляционный                                       | Компл. |
| 8 | Призмы для ориентирования на местности                         | Компл. |
| 9 | Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности | Компл. |

#### Специальное снаряжение для спортивного туризма

- |    |                                  |        |
|----|----------------------------------|--------|
| 1  | Веревка основная (20 м)          | 4 шт.  |
| 2  | Веревка основная (30 м)          | 6 шт.  |
| 3  | Веревка основная (40 м)          | 6 шт.  |
| 4  | Веревка основная (50 м)          | 2 шт.  |
| 5  | Веревка основная (60 м)          | 2 шт.  |
| 6  | Веревка вспомогательная (30 м)   | 2 шт.  |
| 7  | Веревка вспомогательная (50 м)   | 2 шт.  |
| 8  | Петли прусика (веревка 6-8 мм)   | Компл. |
| 9  | Система страховочная             | Компл. |
| 10 | Карабин туристский (полуавтомат) | Компл. |

11	Карабин туристский (автомат)	Компл.
12	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
13	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
14	Каска защитная	Компл.
15	Жумары	

#### **Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь**

1	Секундомер электронный	4 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 15-20м	1 шт.
4	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
5	Транспортир	1 шт.
6	Курвиметр	1 шт.
7	Карты топографические учебные	Компл.
8	Условные знаки спортивных карт	Компл.
9	Условные знаки топографических карт	Компл.
10	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
11	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

#### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак объемом 90 или 110 л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Очки солнцезащитные.
11. Коврик туристский.
12. Лыжи с креплениями палками и ботинками.
13. Хоба.
14. Фонарик с комплектом запасных батареек.
15. Столовые принадлежности (миска, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Мазь от кровососущих насекомых.
18. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
19. Перчатки брезентовые (усиленные).
20. Каска защитная с амортизатором.
21. Тетради общие (для дневников).

**7.2. Оборудование и снаряжение для подготовки и участия в соревнованиях  
(кроме оборудования полевого лагеря)**

ЛИЧНОЕ		балл		1		ГРУППОВОЕ		балл		3	
№	Наименование	Ед. изм.	Кол.	№	Наименование	Ед. изм.	Кол.	№	Наименование	Ед. изм.	Кол.
1	Рюкзак	шт.	1	1	Медаптечка	комп	1				
2	Спусковое устройство	шт.	1	2	Веревка D=10 мм, L=40 м	шт.	4				
3	Система страховочная - верх, низ	шт.	1	3	Реп-шнур L=5 м, d=10 мм.	шт.	4				
4	Карабин с муфтой	шт.	3	4	Часы	шт.	2				
5	Каска (для скал).	шт.	1	5	Скотч	шт.	1				
6	Кольцо-репшнур d=6 мм.	шт.	1	6	Комплект для изготовления носилок	комп	1				
7	Реп-шнур L=3 м, d=10 мм.	шт.	1	7	Фрикционное устройство типа шант, гри-гри	шт.	3				
8	Рукавицы или сертифицированные перчатки для страховки	пара	1	8	Карабин с муфтой	шт.	6				
9	Фонарь в рабочем состоянии	шт.	1	9	Принадлежности для рисования листка соревнований (гуашь, акварель, пастель и т.д.)	комп	1				
10	Зажим (любой)	шт.	1	10	Ремнабор	комп.	1				
11	Компас	шт.	1	11	Носилки медицинские	шт.	1				
12	Блокнот, ручка	ком п.	1	12	Мобильный телефон	шт.	2				
				13	Петля из двойной основной веревки (D 10–12мм) или равнопрочной стропы	шт.	2				
				14	Противогазы	Комп л.	3				
				15	Костюмы химической защиты Л-1	3 шт.	3				

**8. Методическое обеспечение программы**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.



Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г. г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г. Для обеспечения специальной подготовки применяются «Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20 декабря 2018 года.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Применяемые педагогами формы и методы реализации программы требуют качественного методического обеспечения образовательного процесса.

На занятиях по программе используются учебные плакаты, фильмы по всем разделам и темам программы. Сегодня в распоряжении педагогов библиотеки с набором новейшей учебной и методической литературы по всем направлениям деятельности:

1. Наглядные пособия (комплекты плакатов) по основам безопасности жизнедеятельности, медицине, технике пешеходного туризма.
2. Методическая литература для преподавателей.
3. Учебники по истории края.
4. Учебные пособия по выживанию в экстремальных условиях.
5. Учебные пособия по туристской и альпинистской подготовке.
6. Комплект учебных карт.
7. Учебные пособия по медицине.
8. Видео материалы по оказанию доврачебной помощи.
9. Раздаточный материал по темам.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализация программы осуществляется с учётом требований профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №298н от 05.09. 2018 г.).

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» может успешно реализовываться учителем или педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое среднее специальное или высшее спортивное или военное образование, а также преподавателем

#### **Информационные источники**

Для реализации программы используется следующее информационное обеспечение: учебники, плакаты, дидактические карточки, характерные для каждой темы занятий; раздаточный материал, способствующий усвоению изучаемого объекта каждой темы; средства периодической печати, мультимедийные материалы, содержащие аудио-, видео-, фото- и интернет источники; компьютерные программные средства.

### Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнеф Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист", 1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.:

ЦРИБ "Турист", 1991.

34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
39. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

### **Интернет-источники при написании программы**

1. Таблица возрастных особенностей детей с 7 до 17 лет: Инфоурок URL: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2019/01/21/tablitsa-vozzrastnyh-osobennostey> (сайт) (Электронный ресурс, дата обращения 07.08.23)
2. ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК имени И.И.Лисова». Основные сведения. (Сайт) [https://centrtur62.rzn.muzkult.ru/d/struktura\\_1](https://centrtur62.rzn.muzkult.ru/d/struktura_1) (Электронный ресурс, дата обращения 07.08.23)
3. Туризм спортивный в Москве. URL: <http://www.tmmoscow.ru/http://www.tmmoscow.ru/> (Сайт)(Электронный ресурс, дата обращения 10.08.23)
4. Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма. «Моя академия туризма». URL: <https://youtube.com/@user-cr5qd1uj8l> (Электронный ресурс, дата обращения 10.08.23)
5. LearningApps.org – создание мультимедийных интерактивных упражнений. URL: [https://learningapps.org/index.php?s=туризм\\_](https://learningapps.org/index.php?s=туризм_) (Сайт) (Электронный ресурс, дата обращения 10.08.23)