

Управление образования города Кузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
центр детского творчества города Кузнецка

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 02.09. 2022 г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
ПРОГРАММА
«Туризм пешеходный»**

(туристско - краеведческая направленность)
возраст учащихся: 14-15 лет
срок реализации программы 3 года

Составила
педагог дополнительного образования:
Бутримова Елена Александровна

г. Кузнецк 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Туризм пешеходный ” имеет туристско-краеведческую направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020г. изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20»;
- Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образование детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ ДО ЦДТ города Кузнецка;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ЦДТ города Кузнецка»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Введение в программу.

Правительство Российской Федерации считает одной из важнейших задач оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и области.

Актуальность программы:

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья обучающихся — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной,

общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Новизна программы.

Туризм является одним из широко распространенных видов спорта в нашей стране. В последние годы все большую популярность приобретают соревнования по технике преодоления естественных препятствий, встречающихся в туристских путешествиях, и ориентированию на местности. В связи с этим проводится большое количество туристских соревнований различного уровня. Подготовка и проведение соревнований требуют соблюдения определенных условий.

На соревнованиях обучающийся должен продемонстрировать максимальный уровень своей подготовленности, и в этом немаловажную роль играет организация соревнований. Низкий уровень подготовки и проведения соревнований может привести к травматизму и демонстрации результатов, которые не отражают реальный уровень подготовки спортсменов.

Цель программы:

Создание условий для формирования разносторонне развитой и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самоопределению в социуме.

Задачи:

Обучающие:

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

-способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в оптимальном и сбалансированном отборе содержания в соответствии с возрастом учащихся и их творческими возможностями, в методике обучения, применении эффективных форм и методов обучения, воспитания и развития обучающихся, в системе контроля за результативностью учебного процесса.

Важно отметить, что качество проведения туристских соревнований определяет не только успех выступлений спортсменов, но и привлекает интерес зрителей. Известно, что туризм, обладает зрелищностью и эмоциональностью, вызывают у обучающихся потребность в занятиях данным видом спорта.

Программа построена на таких принципах, как:

- доступность, соответствие возрастным особенностям обучающихся.
- систематичность и последовательность приобретения навыков и умений.
- личностно-ориентированный подход к обучающимся.

При составлении программы учитываются интересы и потребности обучающихся и их родителей. Предполагается систематическое участие обучающихся в соревнованиях.

Возраст обучающихся.

Программа «Туризм пешеходный» адресована обучающимся 14-17 лет, не имеющих специальных туристских навыков, проявляющих интерес к туризму, спортивному ориентированию, имеющих медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях.

Для подросткового возраста характерно стремление к самоопределению, самостоятельности, самоутверждению. У подростков возникает новый

тип познавательных интересов. Одной из ведущих потребностей становится потребность в общении. Именно в этом возрасте складываются основные черты зрелой личности, хотя наблюдается недостаточная взаимосвязь убеждений и поведения. У подростка формируется осознанное стремление применять свои возможности, проявить себя. Художественное творчество, спортивные, организационные дела приобретают ведущее значение в психологическом развитии подростков, включая их в качественно новые отношения с обществом.

Объём и сроки реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм пешеходный» рассчитана на 3 года обучения на продвинутом уровне из расчета 2 занятия по 3 часа или 3 занятия по 3 часа (с 10 минутным перерывом) в неделю в зависимости от возраста обучающихся (216 или 324 часа в год).

На полное освоение программы требуется 648 или 972 часа. Форма реализации программы - очная. Наполняемость групп - 10 человек.

Организация учебного процесса

Режим занятий, возрастные особенности и наполняемость групп:

Продвинутый уровень включает в себя 3 года обучения:

- Состав группы 1 года обучения 8 человек,
- Состав группы 2 года обучения 8 человек.
- Состав группы 3 года обучения 8 человек.

Основные цели, задачи программы:

Первый год обучения – продвинутый уровень

Цель: формирование навыков и умений при действиях в различных экстремальных ситуациях.

Задачи:

- совершенствовать опыт судейства соревнований по туризму и ориентированию;
- приобрести опыт корректировки карты по спортивному ориентированию;
- овладеть начальными знаниями и умениями по изготовлению самодельного туристского снаряжения, бытовую утварь из природных материалов;
- приобрести опыт изготовления жилищ в разных природных зонах;
- приобрести опыт ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Второй год обучения – продвинутый уровень

Цель: совершенствование навыков и умений при действиях в различных экстремальных ситуациях.

Задачи:

- совершенствовать опыт судейства соревнований по туризму и ориентированию;
- совершенствовать опыт корректировки карты по спортивному ориентированию;
- совершенствовать умения и навыки по изготовлению самодельного туристского снаряжения, бытовой утвари из природных материалов;
- формировать опыт ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- формировать опыт изготовления жилищ в разных природных зонах;
- приобрести опыт оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.

Третий год обучения – продвинутый уровень

Цель: совершенствование навыков и умений при действиях в различных экстремальных ситуациях, умение их использовать на практике

Задачи:

- развивать моральные и волевые качества;

- совершенствовать опыт судейства соревнований по туризму и ориентированию, технике лыжного туризма
- совершенствовать опыт корректировки карты по спортивному ориентированию;
- совершенствовать навыки по изготовлению самодельного туристского снаряжения, бытовой утвари из природных материалов;
- формировать опыт изготовления жилищ в разных природных зонах;
- формировать опыт ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- приобрести опыт оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование умения разрабатывать экологически безопасные и максимально интересные в спортивном, краеведческом, исследовательском плане маршруты.

Теоретические, практические и общеразвивающие функции программы «Туризм пешеходный»

1 год обучения (продвинутый уровень)

Теоретическая часть:

- классификация типов убежищ, их характеристика
- основа организации и проведения спасательных работ
- характеристика стихийных бедствий
- способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика
- индивидуальная аптечка спасателя
- сигналы бедствия

Практическая часть:

- изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток
- изготовление посуды и кухонной утвари из подручных средств
- изготовление примитивной одежды и обуви из подручных средств
- подготовка мест проведения спасательных работ
- обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших

Общеразвивающая часть

- участие в робинзонадах
- совершение пешеходного, лыжного походов
- участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2-го и 3-го классов
- встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма
- посещение музеев загородные экскурсии
- изучение основ экстремального туризма и поисково-спасательных работ

2 год обучения (продвинутый уровень)

Теоретическая часть:

- классификация типов убежищ, их характеристика
- основа организации и проведения спасательных работ
- характеристика стихийных бедствий
- способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика
- индивидуальная аптечка спасателя
- сигналы бедствия

Практическая часть:

- изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток
- изготовление посуды и кухонной утвари из подручных средств
- изготовление примитивной одежды и обуви из подручных средств
- подготовка мест проведения спасательных работ
- обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших
- разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп

Общеразвивающая часть

- участие в робинзонадах
- совершение пешеходного, лыжного походов
- участие в районных, городских, областных, Всероссийских соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2-го и 3-го классов
- встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма
- посещение музеев загородные экскурсии
- изучение основ экстремального туризма и поисково-спасательных работ

Работа со справочным материалом и литературой по истории края

3 год обучения (продвинутый уровень)

Теоретическая часть:

- классификация типов убежищ, их характеристика
- основа организации и проведения спасательных работ
- характеристика стихийных бедствий
- способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика
- индивидуальная аптечка спасателя
- сигналы бедствия

Практическая часть:

- изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток
- изготовление посуды и кухонной утвари из подручных средств
- изготовление примитивной одежды и обуви из подручных средств
- подготовка мест проведения спасательных работ
- обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших

- практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях
- отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях

Общеразвивающая часть

- участие в робинзонадах
- совершение пешеходного, лыжного походов
- участие в районных, городских, областных, Всероссийских соревнованиях по технике туризма на дистанциях 2-го и 3-го классов
- встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма
- посещение музеев загородные экскурсии
- изучение основ экстремального туризма и поисково-спасательных работ
- работа со справочным материалом и литературой по истории края

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

После успешного прохождения **1, 2, 3 годов обучения (продвинутый уровень)** обучающиеся **знают:**

- правила проведения, организации туристических соревнований;
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях
- классификацию типов убежищ, их характеристику
- характеристику стихийных бедствий
- способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткую характеристику
- состав индивидуальной аптечки спасателя
- основу организации и проведения спасательных работ

умеют:

- рисовать и корректировать карты по спортивному ориентированию;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготавливать простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролером, судьей этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготавливать жилища в разных природных зонах;
- изготавливать снаряжение, бытовую утварь из природных материалов;
- обеспечивать страховку и самостраховку спасателей и пострадавших;
- оказывать первую медицинскую помощь при экстремальных условиях;
- решать тактические задачи в различных туристских соревнованиях;

- судить соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции

Могут выполнить:

- нормативы второго разряда по спортивному ориентированию, по спортивному туризму, по туристскому многоборью, по поисково-спасательным работам.

Особенности организации образовательного процесса

Формы и методы образовательной деятельности, структура занятий

В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения обеспечивающих:

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый, исследовательский методы;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки детей и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

Программа предусматривает следующие формы образовательной деятельности:

- занятия, которые носят коллективный, групповой и индивидуальный характер;
- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

Структура занятий:

- информационный блок по теме;
- практическая работа:
 - а) совместная практическая деятельность с педагогом;
 - б) практическая деятельность под контролем педагога;
 - в) самостоятельная практическая деятельность.

Способы проверки результатов усвоения программы:

Общие критерии оценивания результатов

- Владение знаниями по программе.
- Активность. Участие в походах, сборах и соревнованиях
- Умение работать как самостоятельно, так и группой.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Рост и личностные достижения учащихся.

Критерии замера прогнозируемых результатов

- Педагогическое наблюдение
- Проведение итоговых занятий (походов), обсуждение результатов через:
 - проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
 - участие в походах, сборах и соревнованиях;

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Походы.
- Соревнования.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май). Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений.

Диагностика	Основные параметры	Период	Способ
Первичная	степень интересов и уровень подготовленности учащихся к занятиям	сентябрь, октябрь	наблюдение
	природные физические данные каждого учащегося		
	уровень развития общей культуры учащегося		
Промежуточная	степень развития физических и личностных качеств	декабрь	Сборы, соревнования
	уровень развития общей культуры учащегося		

Итоговая	степень развития физических и личностных качеств учащегося	май	Походы и соревнования
	уровень развития общей культуры учащегося		

Используются следующие виды **контроля**: промежуточный и итоговый. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Подведение итогов проводится на открытых занятиях по окончании тематических блоков (декабрь, май), в турнирах, соревнованиях.

Формы и виды контроля.

1 год обучения

№	Вид контроля	Сроки выполнения
1.	Входящий контроль. Наблюдение	сентябрь
2.	Сборы и соревнования.	декабрь
3.	Участие в походах и соревнованиях.	январь-май

Основные принципы оценивания.

В процессе развития, обучения и воспитания используется система содержательных оценок:

- доброжелательное отношение к учащемуся как к личности;
- положительное отношение к усилиям учащегося;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый

результат, а также качественная система оценок.

Высоко оценивается работа обучающегося, который владеет основами туризма, не унывает при неудачах, самостоятельно думает и принимает верные решения.

На «положительно, (средний уровень)» оценивается работа обучающегося, который по какому-то из вышеперечисленных учебных разделов не справился с поставленной задачей.

Краткое содержание

№.	Наименование темы	Всего			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Инструкторская подготовка</i>	27	6	21	
1.1.	Организация походов	9	3	6	
1.2.	Многодневные походы	18	-	18	
2.	<i>Краеведение</i>	9	3	6	Викторина
2.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	6	3	3	
2.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	-	3	
3.	<i>Ориентирование</i>	21	3	18	Соревнования
3.1.	Ориентирование по местным признакам	12	3	9	
3.2.	Соревнования	9	-	9	
4.	<i>Медицинская подготовка</i>	18	6	12	Тестирование
5.	<i>Физическая подготовка</i>	24	6	18	
5.1	Общая подготовка	9	-	9	
5.2	Специальная подготовка	15	3	12	
6.	<i>Туристское многоборье</i>	42	9	33	Соревнования
6.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	15	3	12	
6.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	12	3	9	
6.3.	Соревнования	15	3	12	
7.	<i>Судейская подготовка</i>	24	9	15	Судейство на соревнованиях
8.	<i>Автономное существование</i>	30	9	21	
8.1.	Обеспечение жизнедеятельности	6	3	3	
8.2	Условия автономного выживания	6	3	3	
8.3	Ориентирование на местности в условиях автономного существования	3	2	1	
8.4	Обогрев в экстремальных условиях	3	1	2	
8.5	Оборудование места для ночлега	6	-	6	
8.6	Питание в условиях автономного выживания	6	-	6	
9.	<i>Поисково – спасательные работы</i>	21	6	15	тестирование
9.1.	Основы организации проведения спасательных работ	6	3	3	
9.2.	Основы безопасного ведения спасательных	9	3	6	

9.3	работ Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6	-	6
	Всего:	216	57	159

Тема №1 «Инструкторская подготовка»

1.1. Организация походов.

Теоретические занятия: Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Изучении района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.

1.2. Многодневные походы.

Практические занятия: Совершение пешеходных и лыжных походов.

Тема №2 «Краеведение»

2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

2.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

Тема №3 «Ориентирование»

3.1 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. 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 по восстановлению местонахождения.

3.2. Соревнования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании.

Средства и методы психологической подготовки.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема №4 «Медицинская подготовка»

Теоретические занятия: Индивидуальная аптечка спасателя. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма на инъекции.

Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Воздуховод.

Необходимость пользования воздуховодом. Виды воздуховодов.

Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот». Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Практические занятия: Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Тема №5 «Физическая подготовка»

Практические занятия: Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Тема №6 «Туристское многоборье»

6.1,6.2. Техника и тактика в туристском многоборье.

Теоретические занятия: Освоение дополнительных элементов специального снаряжения. Разработка различных тактических приемов при преодолении этапов и выполнении заданий на коротких и длинных технических дистанциях.

Практические занятия: Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий- комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий с использованием дополнительных элементов специального снаряжения. Решение тактических задач.

6.3. Соревнования.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 3 и 4 классов.

Тема №7 «Судейская подготовка»
Теоретические занятия: Работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практические занятия: Судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Тема №8 «Автономное существование»

8.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теоретические занятия: Подручные средства жизнеобеспечения. Защита от неблагоприятных климатических воздействий

8.2 Условия автономного выживания

Особенности автономного существования в лесисто – болотистой местности, в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности автономного существования на море. Особенности автономного существования в пустыни. Особенности автономного существования в джунглях.

8.3 Ориентирование на местности

Ориентирование без карты и компаса по местным признакам.

8.4. Обогрев в экстремальных условиях

Оборудование кострового места. Бивачный инструмент. Способы добычи огня без средств розжигания. Заготовка дров без топора и пилы.

8.5. Оборудование места для ночлега

Классификация типов убежищ, их характеристика. Выбор материала и изготовления убежищ в различных природных зонах: безлесье, густолесье, высокогорье, заболоченность. Капитальные долговременные убежища. Снежные убежища. Установка и оборудование палаток.

Практические занятия: Изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток

8.6. Питание в условиях автономного выживания

Неприкосновенный продуктовый запас. Расчет аварийного рациона и комплектование аварийного запаса. Дикорастущие съедобные растения, их пищевая и лекарственная ценность. Принципы приготовления. Тестирование незнакомых растений на пригодность в пищу. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Приготовление пищи в аварийных условиях. Рецептура блюд. Простейшее консервирование. Посуда. Нетрадиционные продукты питания суши и водной среды. Выход из вынужденного голодания. Водопотребление и водообеспечение. Обеззараживание воды. Поиск и использование водоисточников. Питание в условиях автономного существования.

Практические занятия: Добыча огня. Расчет раскладки и комплектования неприкосновенного продуктового запаса. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей. Изготовление посуды.

Тема №9 «Поисково – спасательные работы»

9.1. Основы организации проведения спасательных работ.

Теоретические занятия: Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для средней полосы, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия. Сильнодействующие ядовитые вещества и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика. Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных объектах, понятия о дозах облучения, уровня загрязнения различных поверхностей и объектов. Правила поведения на местности с повышенным радиационным фоном. Участки Пензенской области с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности. Четкое руководство поисково-спасательными работами. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж

руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия: Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

9.2. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПОР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия

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

9.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теоретические занятия: окружающая среда: природная, производственная 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. Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. 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. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности.

Практические занятия:

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения (продвинутый уровень)

Краткое содержание

N.	Наименование темы	Всего			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Инструкторская подготовка</i>	42	9	33	Тестирование
1.1.	Организация походов	6	3	3	
1.2.	Категорийные походы	18	-	18	
1.3.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	3	3	
1.4.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	3	3	
1.5.	Действия группы в аварийных ситуациях	6	-	6	Викторина
2.	<i>Краеведение</i>	9	3	6	
2.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3	3	-	
2.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	Соревнования
3.	<i>Ориентирование</i>	18	3	15	
3.1.	Ориентирование по местным признакам	9	3	6	
3.2.	Соревнования	9	-	9	Тестирование, сдача ПФО
4.	<i>Медицинская подготовка</i>	15	6	9	
5.	<i>Физическая подготовка</i>	21	3	18	
5.1.	Общая подготовка	6	-	6	соревнования
5.2.	Специальная подготовка	15	3	12	
6.	<i>Туристское многоборье</i>	36	6	30	
6.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	12	3	9	Судейство на соревнованиях, тестирование
6.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	12	3	9	
6.3.	Соревнования	12	-	12	
7.	<i>Судейская подготовка</i>	24	9	15	Судейство на соревнованиях, тестирование
8.	<i>Автономное существование</i>	30	9	21	
8.1.	Обеспечение жизнедеятельности	6	3	3	тестирование
8.2.	Условия автономного выживания	3	2	1	
8.3.	Ориентирование на местности в условиях автономного существования	3	1	2	
8.4.	Обогрев в экстремальных условиях	6	-	6	
8.5.	Оборудование места для ночлега	6	-	6	
8.6.	Питание в условиях автономного выживания	6	-	6	

9.	<i>Поисково – спасательные работы</i>	21	6	15	тестирование
9.1.	Основы организации проведения спасательных работ	6	3	3	
9.2.	Основы безопасного ведения спасательных работ	9	3	6	
9.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6	-	6	
	Всего:	216	54	162	

Тема №1 «Инструкторская подготовка»

1.1. Организация походов.

Теоретические занятия: Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута порядок движения группы на маршруте, туристский строй, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Изучении района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.

1.2. Многодневные походы.

Практические занятия: Совершение пешеходных и лыжных походов (в том числе пешеходный поход 1 категории сложности)

1.3. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

1.4 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

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

1.5. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.

Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики

Тема №2 «Краеведение»

2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Тема №3 «Ориентирование»

3.1 *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. 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 по восстановлению местонахождения.

3.2. *Соревнования.*

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема №4 «Медицинская подготовка»

Теоретические занятия: Индивидуальная аптечка спасателя. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма на инъекции.

Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Воздуховод. Необходимость пользования воздуховодом. Виды воздуховодов.

Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот». Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Практические занятия: Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Тема №5 «Физическая подготовка»

Практические занятия: Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Тема №6 «Туристское многоборье»

6.1,6.2. Техника и тактика в туристском многоборье.

Теоретические занятия: Освоение дополнительных элементов специального снаряжения. Разработка различных тактических приемов при преодолении этапов и выполнении заданий на коротких и длинных технических дистанциях.

Практические занятия: Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий- комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий с использованием дополнительных элементов специального снаряжения. Решение тактических задач.

6.3. Соревнования.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 3 и 4 классов.

Тема №7 «Судейская подготовка»

Теоретические занятия: Работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Заккрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практические занятия: Судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Тема №8 «Автономное существование»

8.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теоретические занятия: Подручные средства жизнеобеспечения. Защита от неблагоприятных климатических воздействий

8.2 Условия автономного выживания

Особенности автономного существования в лесисто – болотистой местности, в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности автономного существования на море. Особенности автономного существования в пустыни. Особенности автономного существования в джунглях.

8.3 Ориентирование на местности

Ориентирование без карты и компаса по местным признакам.

8.4. Обогрев в экстремальных условиях

Оборудование кострового места. Бивачный инструмент. Способы добычи огня без средств розжигания. Заготовка дров без топора и пилы.

8.5. Оборудования места для ночлега

Классификация типов убежищ, их характеристика. Выбор материала и изготовления убежищ в различных природных зонах: безлесье, густолесье, высокогорье, заболоченность. Капитальные долговременные убежища. Снежные убежища. Установка и оборудование палаток.

Практические занятия: Изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток

8.6. Питание в условиях автономного выживания

Неприкосновенный продуктовый запас. Расчет аварийного рациона и комплектование аварийного запаса. Дикорастущие съедобные растения, их пищевая и лекарственная ценность. Принципы приготовления. Тестирование незнакомых растений на пригодность в пищу. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Приготовление пищи в аварийных условиях. Рецептúra блюд. Простейшее консервирование. Посуда. Нетрадиционные продукты питания суши и водной среды. Выход из вынужденного голодания. Водопотребление и водообеспечение. Обеззараживание воды. Поиск и использование водоисточников. Питание в условиях автономного существования.

Практические занятия: Добыча огня. Расчет раскладки и комплектования неприкосновенного продуктового запаса. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей. Изготовление посуды.

Тема №9 «Поисково – спасательные работы»

9.1. Основы организации проведения спасательных работ.

Теоретические занятия: Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для средней полосы, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия. Сильнодействующие ядовитые вещества и их поражающие свойства. Основные способы и

средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика. Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных объектах, понятия о дозах облучения, уровня загрязнения различных поверхностей и объектов. Правила поведения на местности с повышенным радиационным фоном. Участки Пензенской области с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности. Четкое руководство поисково-спасательными работами. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия: Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

9.2. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПОР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия

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

9.3 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теоретические занятия: окружающая среда: природная, производственная 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. Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. 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. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды.

Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности.

Практические занятия:

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения (продвинутый уровень)
Краткое содержание

N.	Наименование темы	Всего			Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Инструкторская подготовка</i>	27	6	21	Тестирование
1.1.	Организация походов	6	3	3	
1.2.	Категорийные походы	12	-	12	
1.3.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	3	-	
1.4.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	-	3	
1.5.	Действия группы в аварийных ситуациях	3	-	3	
2.	<i>Краеведение</i>	9	3	6	Викторина
2.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3	3	-	
2.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	
3.	<i>Ориентирование</i>	18	3	15	Соревнования
3.1.	Ориентирование по местным признакам	9	3	6	
3.2.	Соревнования	9	-	9	
4.	<i>Медицинская подготовка</i>	15	6	9	Тестирование,
5.	<i>Физическая подготовка</i>	21	3	18	
5.1.	Общая подготовка	6	-	6	
5.2.	Специальная подготовка	15	3	12	выполнение норм ПФО
6.	<i>Туристское многоборье</i>	36	6	30	Соревнования
6.1.	Техника в туристском и лыжном многоборье	12	3	9	
6.2.	Тактика в туристском и лыжном многоборье	12	3	9	
6.3.	Соревнования	12	-	12	
7.	<i>Судейская подготовка</i>	24	9	15	Судейство
8.	<i>Автономное существование</i>	36	9	27	

8.1.	Обеспечение жизнедеятельности	6	3	3	ие
8.2.	Условия автономного выживания	6	3	3	
8.3.	Ориентирование на местности в условиях автономного существования	6	3	3	
8.4.	Обогрев в экстремальных условиях	6	-	6	
8.5.	Оборудование места для ночлега	6	-	6	
8.6.	Питание в условиях автономного выживания	6	-	6	
9.	<i>Поисково – спасательные работы</i>	30	9	21	тестирование
9.1.	Основы организации проведения спасательных работ	12	3	9	
9.2.	Основы безопасного ведения спасательных работ	9	3	6	
9.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	9	3	6	
	Всего:	216	54	162	

Тема №1 «Инструкторская подготовка»

1.1. Организация походов.

Теоретические занятия: Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Изучении района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.

1.2. Многодневные походы.

Практические занятия: Совершение пешеходных и лыжных походов.

1.3. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках

маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.4. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.5. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практические занятия:

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тема №2 «Краеведение»

2.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

Тема №3 «Ориентирование»

3.1. 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. 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 по восстановлению местонахождения.

3.2. Соревнования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема №4 «Медицинская подготовка»

Теоретические занятия: Индивидуальная аптечка спасателя. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма на инъекции.

Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Воздуховод.

Необходимость пользования воздуховодом. Виды воздуховодов.

Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот». Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Практические занятия: Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Тема №5 «Физическая подготовка»

Практические занятия: Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски. Самоконтроль.

Ведение индивидуального дневника тренировок.

Тема №6 «Туристское многоборье»

6.1,6.2. Техника и тактика в туристском многоборье.

Теоретические занятия: Освоение дополнительных элементов специального снаряжения. Разработка различных тактических приемов при преодолении этапов и выполнении заданий на коротких и длинных технических дистанциях.

Практические занятия: Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий- комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий с использованием дополнительных элементов специального снаряжения. Решение тактических задач.

6.3. Соревнования.

Практические занятия: Участие в районных, городских, областных соревнованиях по технике туризма на дистанциях 3 и 4 классов.

Тема №7 «Судейская подготовка»

Теоретические занятия: Работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практические занятия: Судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Тема №8 «Автономное существование»

8.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теоретические занятия: Подручные средства жизнеобеспечения. Защита от неблагоприятных климатических воздействий

8.2. Условия автономного выживания

Особенности автономного существования в лесисто – болотистой местности, в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности автономного существования на море. Особенности автономного существования в пустыни. Особенности автономного существования в джунглях.

8.3. Ориентирование на местности

Ориентирование без карты и компаса по местным признакам.

8.4. Обогрев в экстремальных условиях

Оборудование кострового места. Бивачный инструмент. Способы добычи огня без средств розжигания. Заготовка дров без топора и пилы.

8.5. Оборудование места для ночлега

Классификация типов убежищ, их характеристика. Выбор материала и изготовления убежищ в различных природных зонах: безлесье, густолесье, высокогорье, заболоченность. Капитальные долговременные убежища. Снежные убежища. Установка и оборудование палаток.

Практические занятия: Изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток

8.6. Питание в условиях автономного выживания

Неприкосновенный продуктовый запас. Расчет аварийного рациона и комплектование аварийного запаса. Дикорастущие съедобные растения, их пищевая и лекарственная ценность. Принципы приготовления. Тестирование незнакомых растений на пригодность в пищу. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Приготовление пищи в аварийных условиях. Рецепттура блюд. Простейшее консервирование. Посуда. Нетрадиционные продукты питания суши и водной среды. Выход из вынужденного голодания. Водопотребление и водообеспечение. Обеззараживание воды. Поиск и использование водоисточников. Питание в условиях автономного существования.

Практические занятия: Добыча огня. Расчет раскладки и комплектования неприкосновенного продуктового запаса. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей. Изготовление посуды.

Тема №9 «Поисково – спасательные работы»

9.1. Основы организации проведения спасательных работ.

Теоретические занятия: Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для средней полосы, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия. Сильнодействующие ядовитые вещества и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика. Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных объектах, понятия о дозах облучения, уровня загрязнения различных поверхностей и объектов. Правила поведения на местности с повышенным радиационным фоном. Участки Пензенской области с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности. Четкое руководство поисково-спасательными работами. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия: Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

9.2. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПОР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия

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

9.3 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Теоретические занятия: окружающая среда: природная, производственная 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. Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. 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. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности.

Практические занятия:

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- бассейн;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение.

Методическое обеспечение программы

- в) самостоятельная практическая деятельность.

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности
- учебные материалы:
 - атлас Пензенской области;
 - топографическая карта Пензенской области;
 - спортивные карты;
 - аудио-видео средства;
 - фотоаппарат;
 - дидактический материал;
 - учебные пособия.

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся

1. Е.И Тамм «Энциклопедия туриста», М., изд-во Большая Российская энциклопедия, 1993г.
2. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условия природной среды». Мысль, 1983г.
3. З.Т. Фирсов. В.В. Фирсов и др. «Спорт на воде», Минск, Полымя, 1987г.
4. Сост. П.И. Лукьянов «Самодельное туристическое снаряжение». М., ФиС, 1986г.
5. И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец «Ателье туриста», М., ФиС, 1990г.
6. Яцек Е. Палкевич «Выживание в городе, выживание на море», М., Корвет, 1992г.
7. Н. Верзилин «По следам Робинзона», Ленинград, Детгиз, 1953г.
8. Сост. А.А. Власов. «Турист», М., ФиС, 1974г.
9. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко «Школа альпиниста», М., ФиС, 1989г.
10. А.Е. Пиратинский «Подготовка скалолаза», М., ФиС, 1987г.
11. И. Васильев «В помощь инструктору туризма», М., Профиздат, 1966г.
12. В.И. Курилов «Туризм», М., Прсвещение, 1988г.
13. Сост. В.Н. Григорьев «Водный туризм», М., Профиздат, 1990г.
14. С.К. Самцов, И.Н. Пучинский «Юным туристам и путешественникам», Минск, Полымя, 1982г.
15. К.П. Богданов «Школьникам здоровый образ жизни», Н., ФиС, 1998г.
16. З.Н. Кодыш «Соревнования туристов», М., ФиС, 1990г.
17. А.А. Алексеев «Питание в туристическом походе», М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
18. Л.М. Скрегин «Морские узлы», М., транспорт, 1994г.
19. «Выживание в экстремальных условиях», М., ИПЦ «Русский раритет», 1993г.

ЛИТЕРАТУРА для педагога

1. И.П. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», М., Профиздат, 1973г.
2. Л.М. Ротштейн «Школьный туристический лагерь», М., ЦДЮТур МО РФ, 1993г.
3. В.Ф.Шимановский, В.И. Ганопольский «Питание в туристическом путешествии», М., Профиздат, 1986г.
4. Г.Я. Рыжавский «Биваки». М., ЦДЮТур, 1995г.
5. Л.Е. Куприна «Азбука туриста - эколога», М., ЦДЮТур, 1991г.
6. В.И. Симаков «Походы выходного дня», М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977г.
7. И.И. Курицин. М.А. Борденский «География Пензенской области». Саратовская приволжское книжное издание, Пензенское отделение, 1991г.
8. А.В. Шibaев «Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и во времени», М., ЦДЮТур, 1996г.
9. Н.А. Лисогор, А.А. Толстой, В.В.Толстая «Питание в туристическом походе», М., Пищевая промышленность, 1980г.
10. Е.И. Веретенников, И.А. Дрогов «Общественный туристический актив», М, Профиздат, 1990г.
11. В.Е. Полчиковский «Организация и проведение туристических походов», М., Профиздат, 1987г.
12. Ю.А. Ильичев «Зимние аварийные ситуации», М., МГЦТК «Дорога», 1991г.
13. С.В Баленко «Школа выживания» часть 1.(приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1992г.
14. С.В. Баленко «Школа выживания» часть 2. (приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1994г.
15. П.И. Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., ФиС 1988г.
16. Ю.А. Тюрмер «Краткий справочник туриста», М., Профиздат, 1985г.
17. Ю.А. Тюрмер «Профилактика туристического травматизма», М., Рекламно- информационное бюро «Турист», 1992г.
18. Б.Н. Волков, М.Н. Волков, В.М. Григорьев «Организации и проведение поиско - спасательных работ силами туристической группы», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1981г.
19. С.Я. Харин «Безопасность путешествий на плотках», М., Центральное рекламное - информационное бюро «Турист», 1984г.
20. Я.Г. Аркин, П.П. Захаров, В.Д. Саратовский, «Обеспечение безопасности в горах», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989г.

Приложение.

№ п/п	Мероприятие	Классификация	Баллы
1.	Учебные занятия в классе	-теория -практика (отработка теоретических знаний)	2 1-5

2.	Учебные занятия в спортзале	-контроль (проверка материала) -зачёт (проверка тема) -игры, эстафеты -комплексные занятия -сдача нормативов по общей физической подготовке -отработка техники туризма	1-5 5 1 3 5 5
3.	Походы выходного дня	-ночёвка в полевых условиях	10
4.	Учебно-тренировочные походы, занятия	-за 1 час тренировок -ночёвка в полевых условиях -расстояние	3 10 5
5.	Выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию	III-юношеский II-юношеский I-юношеский	50 70 100
6.	Судейство соревнований	III-взрослый (см. таблицу)	
7.	Общественно-полезная работа	-составление отчёта о походе -участие в художественной самодеятельности -участие в конкурсах	20 15 15

Вид соревнования

$P = C \times K_k \times K_p$

P- результат в баллах за участие в соревнованиях

K_к- коэффициент “классности” дистанции (см. Таблица №1)

K_р- коэффициент результативности (см. Таблицу №2)

C-сумма баллов за участие в виде соревнований (см. таблицу №3)

КЛАСС ДИСТАНЦИИ

Таблица №1

К _к	Туристское многоборье	Спортивное ориентирование
1	Н/К	ПСС
1,1	1 класс	Спринт
1,2	2 класс	Средняя
1,3	3 класс	классика
1,4	4 класс	

КОЭФФИЦИЕНТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Таблица №2

Место в виде	Количество участников (команд)			
	2-10	11-15	16-20	21-40
1	1	1,5	1,7	2,3

2	1	1,4	1,6	2
3	1	1,25	1,4	1,75
4-5	-	1,2	1,3	1,5
6-10	-	1,1	1,2	1,4
11-15	-	1	1,1	1,3
16-20	-	-	1	1,2
21-40	-	-	1	1

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Таблица №3

Виды	Между объединениями	Городские	Областные
Тур. Навыки Быт	1	2	3
Конкурсная прогр. Короткие дистанции (1 км)	2	3	4
Длинные дистанции свыше 1 км	3	4	5