

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30 с.п.САГОПШИ им.М.К.БОКОВА

СОГЛАСОВАНО Методист РМЦ _____ Булгучева Л. « ____ » _____ 20 ____ г.	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № ____ « ____ » _____ 20 ____ г.	«Утверждаю» Директор _____ Даурбеков И. Д. Приказ № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
*«Юные спасатели»***

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Адресат: 10-17лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)
Форма обучения: очная
Автор-составитель: Боков Магомед Абуязитович

2024г.
с.п.Сагопши

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спасатели» является базовой комплексной программой туристско-краеведческой направленности и составлена на основе программ: Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей, под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.; «Юные туристы - краеведы», Д.В. Смирнова; Ю.С. Константинова; А.Г. Маслова - Москва, ЦДЮТиК, 2004 г. и многолетнего опыта работы МКУ ДО ЦДЮТиК Малгобекского муниципального района по реализации данной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спасатели» составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- 3) Письмо Минобрнауки России. Примерные требования к дополнительным общеобразовательным программам № 06-1844 от 11.12.2006 г.;
- 4) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5) Устав МКУ ДО ЦДЮТиК Малгобекского муниципального района;
- 6) Локальные акты МКУ ДО ЦДЮТиК Малгобекского муниципального района;

Актуальность данной программы

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-спортивной деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Юные спасатели» логично вытекает из самой сути туристско-спортивной деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма и проведению спасательных работ, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Актуальность данной программы еще в том, что ее содержание отражает основные принципы построения безопасного образования детей, начиная с младшего школьного возраста.

Эта программа поможет нашим детям изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку.

Ознакомление с начальными навыками туристско-краеведческой деятельности создает базу для

формирования навыков, необходимых для сдачи впоследствии норм ГТО, частью которых является совершение туристического похода с проверкой туристских навыков (Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 16 ноября 2015г. «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Новизна программы:

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Юный спасатель» заключается в организации сетевой формы реализации программы, предполагающей использование ресурсов образовательной организации

Педагогическая целесообразность.

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодёжи. Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Отличительная особенность программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. В начале обучения дается общие базовые знания по туризму, проводятся простые по организации и сложности соревнования, и работа на местности,

Далее начинается введение в специализацию - юный спасатель. Вводятся специальные упражнения, имитирующие работу спасателя в экстремальной обстановке, в условиях проведения спасательных работ.

В течении периода обучения большее внимание уделяется работе с картой, топографии и топосъемке, проведению спасательных работ. Особое внимание уделяется нормативной базе как туризма в целом, так и работе спасателя.

Данная Программа также доступна для реализации педагогами, работающими в общеобразовательных школах, которые могут выбрать доступные для каждого конкретного детского коллектива формы и методы работы, исходя из накопленного педагогом опыта.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 17 лет. Планируя организацию спасательной подготовки детей следует учитывать анатомо- физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время подросткового периода созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе, умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие детей сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Происходят заметные изменения и в психике школьников.

Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

Таким образом, подростковый возраст является важнейшим периодом развития личности, формирования жизненных планов. Задача родителей и педагогов в этот ответственный период в жизни подростка, используя разнообразные педагогические ситуации, побуждать его правильно, прежде всего, с нравственных позиций, принимать решения, систематически корректировать его

поведение.

Большую помощь в воспитании подростков реализации их потребности в самостоятельности, активном образе жизни оказывает туристская деятельность, которая представляет целостную систему. В ней заложены возможности укрепления психического, физического, нравственного здоровья. Такую деятельность отличает обогащённое содержание, самостоятельно-творческие способы организации, направленность на всестороннее комплексное развитие детей.

Условия набора обучающихся

Программа разработана для обучающихся в возрасте 10 - 17 лет.

Для зачисления в кружок специальных знаний и навыков не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав обучения не менее 15 человек. Учебные группы смешанные, разновозрастные.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Время, отведённое на обучение, 1 года, 216 часов (6 часов в неделю), причём практические занятия составляют большую часть программы. Во исполнение компонента по обучению «Правилам дорожного движения», данные темы комплексно реализуются в разделе «Обеспечение безопасности в походе».

На занятиях по этим темам обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются общих положений и обязанностей участников дорожного движения.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, являющуюся основным составом кружка. Занятия в кружке проводятся всем составом объединения

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Теоретические занятия проводятся в помещении (в учебном классе). В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10 минут для отдыха. Практические занятия - от 2 до 8 часов в помещении или на местности. Учебно-тренировочные походы, где отрабатываются практические навыки и умения могут совершаться на 8 часов или два-три дня. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

Цели и задачи программы

Цели:

- Сформировать у детей основные туристские и краеведческие навыки;
- Освоение знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- Развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- Воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- Подготовка к соревнованиям «Школа Безопасности»;
- Овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать

первую медицинскую помощь.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить область туристско- краеведческих знаний учащихся;
- формировать интерес к исследовательской и краеведческой деятельности;
- формировать сознательное отношение к личной и общественной безопасности;
- применять знания, умения и навыки, полученные на занятиях, для организации здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать чувство патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину;
- воспитывать нравственные и морально- волевые качества:
- уважение к старшему поколению, бережное отношение к природным богатствам и культурному наследию своей Родины;
- Воспитать сознательное отношение к личной и общественной безопасности;
- формировать качества, необходимые для работы в коллективе;

Развивающие:

- развивать самостоятельность;
- развивать потребности в активной личной заботе о себе и о близких;
- развивать активность каждого ребёнка в личной безопасности;
- развивать познавательные интересы детей;
- содействовать всестороннему развитию личности;

Мотивационные:

- создавать условия для атмосферы доброжелательности и сотрудничества;
- организовывать условия для самореализации личности.

Межпредметные связи

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «История», «Литература», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», и осуществляет возможность для их практического применения.

Учащиеся получают необходимые знания по медицине, психологии группы и межличностных отношений (обратной связи), туристской подготовке.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	2 августа – 13 сентября	2 августа – 13 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недели	34 недели
Продолжительность занятия	45 мин	45 мин
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет	1 раз в полугодие по системе зачет/не зачет
Итоговая аттестация	10 – 30 мая	10 – 30 мая
Окончание учебного года	26 мая 2024 г.	26 мая 2024 г.
Каникулы осенние	С 28.10.2023 по 05.11.2023 г.	С 28.10.2023 по 05.11.2023 г.
Каникулы зимние	С 31.12.2023 по 08.01.2024 г.	С 31.12.2023 по 08.01.2024 г.
Каникулы весенние	С 25.03.2024 по 02.04.2024 г.	С 25.03.2024 по 02.04.2024 г.
Каникулы летние	С 31.05.2024 по 01.09.2024 г.	С 31.05.2024 по 01.09.2024 г.

Учебно-тематическое планирование

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Основы туристской подготовки - 56 часов				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	4	2	2
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.8.	Туристские слеты и соревнования	4	2	2
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	4	2
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	4	2	2
1.11.	Туристический поход	8	-	8
	ВСЕГО	56	22	34
2. Топография и ориентирование - 16 часов				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	2		2
2.3.	Измерение расстояний	2	2	-
2.4.	Способы ориентирования	4	2	2
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
	ВСЕГО	16	8	8
3. Краеведение - 32 часа				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2
3.2.	Основы исследовательской работы	2	2	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана	4	2	2
3.4.	Родословие	6	2	4
3.5.	Культурное и природное наследие. Башни Ингушетии.	8	2	6
3.6.	Экскурсия «По местам боевой Славы г.Малгобек и	8		8
	ВСЕГО	32	10	22

4. Основы медицинских знаний - 16 часов				
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	2	2	
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	4	2	2
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	4	2	2
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	2	2	
	ВСЕГО	16	10	6
5. Общая и специальная физическая подготовка - 12 часов				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка.	2		2
5.4.	Специальная физическая подготовка. Физические упражнения на соревнованиях «Школа безопасности» (для мальчиков и девочек)	4		4
	ВСЕГО	12	4	8
6. Начальная специальная подготовка - 36 часов				
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	2	2
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	6	2	4
6.3.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	4	2	2
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	8	2	6
6.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ	6	2	4
6.6.	Экскурсия в Пожарно-спасательная части № 2 ФГКУ " 1 отряд федеральной противопожарной службы по Республике Ингушетия"	8		8
	ВСЕГО	36	10	26
7. Школа безопасности - 48 часов				
7.1.	Полоса препятствий	12	4	8
7.2.	Комбинированная пожарная эстафета	8	2	6
7.3.	Комплексное силовое упражнение	2		2

7.4	Поисково-спасательные работы	6	2	4
7.5	Маршрут выживания	6	2	4
7.6	Конкурсная программа: конкурсы «Визитная карточка», «Стенгазета».	4	2	2
7.7	Туристический поход в горную часть Ингушетии (Джейрахский район)	8		8
7.8	Завершительное занятие.	2	2	
	ВСЕГО	48		
	ИТОГО за период обучения:	216		

Содержание программы «ЮНЫЕ СПАСАТЕЛИ»

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. 2 часа.

Теория - 2 часа

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско- юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение. 6 часов. Теория - 2 часа.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаго - непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия - 4 часа.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 6 часов.

Теория - 2 часа.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия - 4 часа.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. 4 часа. Теория - 2 часа

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия - 2 часа.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе. 4 часа. Теория - 2 часа.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия - 2 часа.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе. 8 часа. Теория - 2 часа.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия - 6 часа.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. 4 часа. (соответствует теме 1.8.)

1.8. Туристские слеты и соревнования. 4 часа. Теория - 2 часа

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности.

Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов.

Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия - 2 часа.

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. 6 часа. Теория - 4

часа.

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. 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. 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- 2 часа.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях. 4 часа. Теория - 2 часа.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

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- 2 часа.

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

1.11. Туристский поход. 8 часа.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. 4 часа. Теория - 2 часа.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия - 2 часа.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом. 2 часа. Практические занятия - 2 часа.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний . 2 часа. Теория - 2 часа.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования. 4 часа. Теория - 2 часа

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия - 2 часа.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. 4 часа. Теория - 2 часа

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия - 2 часа.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. 4 часа. Теория - 2 часа

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

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Основы исследовательской работы. Теория - 2 часа.

Понятие исследовательской работы. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями).

Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы.

Исследовательская деятельность в природе

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. 4 часа. Теория - 2 часа

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 подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

Практические занятия - 2 часа.

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

3.4. Родословие - 6 час. Теория - 2 час.

Традиции, семейные праздники, семейные династии. Профессии родителей, бабушек, дедушек, увлечения членов семьи.

Практические занятия - 2 час.

Составление своей семейной родословной. Доклады и рефераты о своей родословной. Подготовка к участию в Региональном этапе Всероссийского конкурса исследовательских работ «Отечество».

3.5. Культурное и природное наследие. Башни Ингушетии. Город Воинской Славы Малгобек - 8 час. Теория - 4 час.

Памятники природы Республики Ингушетии. Башенные комплексы и другие достопримечательности РИ. Необычные формы рельефа, растительности. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение.

Практические занятия - 4 час.

Наблюдение за сезонными изменениями в природе.

Знакомство с памятниками природы. Выполнение краеведческих заданий.

3.6. Экскурсия «По местам боевой и трудовой славы г. Малгобек и Малгобекского района». - 8 час

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для

передачи в школьный музей.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний. 2 часа.

Травмы и заболевания характерные в природной среде.

Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода.

Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи. 4 часа. Теория - 2 часа.

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия - 2 часа.

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах. 4 часа. Теория - 2 часа.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение

тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия - 2 часа.

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях несчастных случаях. 4 часа.

Теория - 2 часа

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия - 2 часа.

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях. 2 часа. Теория - 2 часа.

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. 2 часа. Теория - 2 часа

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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения(кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы еестроения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. 4 часа. Теория - 2 часа.

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. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия - 2 часа.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка. 2 часа. Практические занятия- 2 часа.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка. Физические упражнения на соревнованиях «Школа безопасности» (для мальчиков и девочек). 4 часа.

Практические занятия - 4 часа.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бегбоком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки

и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками иногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная специальная подготовка.

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. 4 часа. Теория - 2 часа

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.

Практические занятия - 2 часа.

Краткий экскурс по истории создания спасательных служб. Видеофильм.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. 6 часов. Теория - 2 часа.

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 - 4 часа.

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

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. 4 часа. Теория - 2 часа.

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переподготовки спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Практические занятия - 2 часа.

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды. 8 часов. Теория - 2 часа.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия - 6 часов.

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ. 6 часов. Теория - 2 часа.

Четкое руководство ПСР, 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 - 4 часа.

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

6.6. Экскурсия в Пожарно-спасательная части № 2 ФГКУ "1 отряд федеральной противопожарной службы по Республике Ингушетия" . 8 часа.

7. Ознакомление с работой пожарной бригады. Пожарные машины и средства тушения. Набор воды и огнетушители. Пожарное обмундирование. Фотоотчет.

7. Школа безопасности.

7.1. Полоса препятствий. 12 часов. Теория - 4 часа.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам...

Практические занятия - 8 часов.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Этапы дистанции.

1. **Вязка узлов:** Прямой, Академический, Схватывающий, Булинь, Проводник, Проводник восьмерка, Встречный, Брамшкотовый.
2. Переправа по качающимся перекладинам.
3. Движение по свободноподвешенному бревну.
4. «Бабочка».
5. Переправа по горизонтальной веревке.
6. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием перил (перевал) без потери само страховки..
7. Переправа по веревке с перилами.

8. Переправа участников вертикальным маятником.
9. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей.
10. Навесная переправа (горизонтальная, наклонная).
11. «Ромб».

7.2. Комбинированная пожарная эстафета. 8 часов. Теория - 2 часа.

Комбинированная пожарная эстафета (с элементами боевого развертывания). Элементы эстафеты. Условия выполнения. Ошибки при выполнении.

Практические занятия - 6 часов.

Отработка полученных навыков.

Дистанция проводится в виде командной эстафеты.

Эстафетный предмет - пожарный ствол.

Пожарная эстафета. Эстафета - скоростное преодоление заданий блока.

Перед стартом участники находятся на стартах соответствующих этапов. Этапы:

1. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного. Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого» (пострадавший - манекен);
2. Преодоление забора;
3. Бум. Прокладка рукавной линии длиной 40 м со стволом с преодолением бревна (бума) (в случае падения с бума участник преодолевает его повторно);
4. Ликвидация огня горячей жидкости на противне с помощью огнетушителя.

5. Комплексное силовое упражнение. 2 часа. Практические занятия - 2 часа.

ЮНОШИ выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднятие ног к перекладине (подтягивание - подбородок не ниже перекладины, подъем ног - касание ног перекладины). Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

ДЕВУШКИ выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине. Ноги согнуты, руки за головой. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу - до касания лопатками пола).

7.3. Поисково - спасательные работы. 6 часов. Теория - 2 часа.

Этапы и задания:

1. Ориентирование:

движение по легенде составленной «пострадавшим».

в заданном направлении с отметкой на КП.

по маркированной трассе с нанесением на карту необозначенных КП.

2. Преодоление зараженного участка

3. Действия в районе химической аварии..

4. Оказание доврачебной помощи, изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

6. Спасательные работы на воде.

7. Передвижение с соблюдением Правил дорожного движения.

Технический блок

ПСР на акватории

1. Спасательные работы при затоплении.
2. Траверс водного потока.
3. Сердечно-легочная реанимация.
4. Имобилизация нижней конечности.
5. Использование спасательного конца Александра.

6. Бросание спасательного круга в зону утопающего.
7. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
8. Снятие «пострадавшего» с льдины.
9. Спасение утопающего в плавь.

Навыки выживания в условиях техногенной катастрофы

1. Преодоление зараженного участка.
2. Действия в районе химической аварии.

Практические занятия - 4 часа.

Отработка полученных навыков.

7.4. Маршрут выживания. 6 часов. Теория - 2 часа.

Этапы и задания:

1. Определение азимута на объект (по компасу), высоты объекта и расстояния до него без использования электронных и технических средств.
2. Движение по заданному азимуту.
3. Движение в заданном направлении..
4. Движение по легенде.
5. Движение по обозначенному маршруту.
6. Подача сигналов бедствия.
7. Передача информации на расстояние.
8. Переправа вброд.
9. Переправа по веревке с перилами.
10. Подъем и спуск по склону с использованием перил.
11. Траверс склона с использованием перил.
12. Навесная переправа.
13. Укладка бревна и переправа по нему.
14. Организация первой доврачебной помощи с эвакуацией пострадавшего на самостоятельно изготовленных транспортировочных средствах в соответствии с видом травмы.

Практические занятия - 4 часа.

Отработка полученных навыков.

7.5. Конкурсная программа: конкурсы «Визитная карточка», «Стенгазета». 4 часа. Теория - 2 часа.

Конкурсная программа Состоит из двух номинаций:

1. Визитная карточка. Конкурс - творческое, музыкально-театрализованное, презентационное выступление команды.
2. Стенгазета. Газеты оформляются командами на своих стандартных ватманских листах (формата А1). Все оформительские принадлежности командные.

В газете должны быть отражены и оцениваются следующие разделы:

- история и представление команды до 10 баллов;
репортаж о соревнованиях до 10 баллов;
позитивные материалы о соревнованиях до 10 баллов;
свободная тема до 5 баллов (задание даётся за 1 час до конкурса);
качество исполнения до 10 баллов;
оригинальность подачи материалов до 5 баллов;

Практические занятия - 2 часа.

Выполнение заданий. Отработка полученных навыков.

7.6. Туристический поход в горную часть Ингушетии. (Джейрахский район) - 8 час. Завершительное занятие. Теория - 2 час.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации (контроля)
1.			2	Туристские путешествия, история развития туризма		
2.			6	Личное и групповое туристское снаряжение		
3.			6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		
4.			4	Подготовка к походу, путешествию		
5.			4	Питание в туристском походе		
6.			8	Техника и тактика в туристском походе		
7.			4	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях		
8.			4	Туристские слеты и соревнования		
9.			6	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
10.			4	Действия группы в аварийных ситуациях		
11.			8	Туристический поход		
12.			4	Топографическая и спортивная карта		
13.			2	Компас. Работа с компасом		
14.			2	Измерение расстояний		
15.			4	Способы ориентирования		

16.			4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.		
17.			4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		
18.			2	Основы исследовательской работы		
19.			4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		
20.			6	Родословие		
21.			8	Культурное и природное наследие. Башни Ингушетии. Город Воинской Славы Малгобек.		
22.			8	Экскурсия «По местам боевой Славы г.Малгобек и Малгобекского района»		
23.			2	Профилактика травматизма и заболеваний		
24.			4	Средства оказания первой медицинской помощи		
25.			4	Первая медицинская помощь при травмах		
26.			4	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях		
27.			2	Первая медицинская помощь при отравлениях		
28.			2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		
29.			4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		
30.			2	Общая физическая подготовка.		
31.			4	Специальная физическая подготовка. Физические упражнения на соревнованиях «Школа безопасности»		

32.			4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера		
33.			6	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде		
34.			4	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС		
35.			8	Оказание помощи людям в условиях природной среды		
36.			6	Основы безопасного ведения спасательных работ		
37.			8	Экскурсия в Пожарно-спасательная части № 2 ФГКУ "1 отряд федеральной противопожарной службы по		
38.			12	Полоса препятствий		
39.			8	Комбинированная пожарная эстафета		
40.			2	Комплексное силовое упражнение		
41.			6	Поисково-спасательные работы		
42.			6	Маршрут выживания		
43.			4	Конкурсная программа: конкурсы «Визитная карточка», «Стенгазета».		
44.			8	Туристический поход в горную часть Ингушетии (Джейрахский район)		
45.			2	Завершительное занятие.		
		итого	216			

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы работы:

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

Формы работы:

1. *Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.*
2. *Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.*
3. *Соревнования.*
4. *Походы.*
5. *Взаимосотрудничество старших и младших ребят.*
6. *Инструкторская и судейская практика.*

Ведущей формой работы является *групповая форма обучения*, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

Принципы работы:

1. Принцип сотрудничества.
2. Принцип научности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
5. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
6. Принцип добровольности.
7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

Механизм оценки получаемых результатов

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – участие в соревнованиях, сдача зачетов по тематическим блокам на учебно-тренировочных сборах.

Отслеживания текущих результатов проводится через педагогическое наблюдение на учебном занятии во время проверки усвоенного материала и преподавания новой темы; просмотр видеоматериала; тестирование.

Формой подведения итогов является сдача зачетов по каждой теме с выставлением зачетов в зачетную книжку юного спасателя.

Диагностика отслеживания результатов

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:

- теоретические знания;

- общая физическая подготовка;
- техническая подготовка.

3. Итоговый контроль.

- **Входной контроль**
- осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10-11 лет		12 лет		13 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

Промежуточный контроль:

- Общая физическая подготовка.
-

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		14 лет		15 лет		16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6
2	Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
3	Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
4	Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
7	Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
8	Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13
9	Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39

Техническая подготовка

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

№	Виды упражнений	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).							10				
5	Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).	1.50		1.30		1.10		1.00		50 сек.		
6		2.30	2.00	1.45	1.35	1.20						
6												
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50						
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10		

Итоговый контроль.

Непосредственное участие членов объединения «Юный спасатель» в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества:

- чувство патриотизма;

- волевые качества;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- развивает наблюдательность, ощущение пространства
- -развивает эмоциональную сферу.

Литература и информационные источники для педагогов

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе, изд. 3-е, М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012- 80 с
 2. Балабанов И. «Узлы». 14-е издание, – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2014- 80 с., ил.
 3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения.
Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
 4. Заповедники России. Школьный путеводитель- Издательство: Тимошка (Балтийская книжная компания), 2017- 96 с.
 5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм 2-е изд., испр. и доп.-М: Юрайт, 2018. — 455 с.
 6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: ПРОФИЗДАТ, 1986. - 241 с.
 7. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
 8. Озеров А.Г. Этнография и краеведение организация и проведение практических исследований. — М.: Юный краевед, 2014.
 9. Рубис Л.Г. Спортивный туризм- Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019-170 с.
 10. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. -Издательство: Краснояр. гос. ун-т., 2003- 91с.
 11. Штюмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». – М.: Издатель И.В.Балабанов, 2008- 124 с.
1. <http://madut.narod.ru> Литература о туризме и краеведении
 2. <http://tourlib.net>. Всё о туризме. Туристическая библиотека
 3. <http://www.museum.ru> Музеи России

Литература и информационные источники для обучающихся

- 1.Бопер Поль. Волкова Ирина. Как подготовиться к приключениям.
Энциклопедия полезных знаний и навыков -Издательство: Фолиант, 2019- 120 с.
 2. Суханов А.П. Собираемся в путешествие- Красноярский государственный университет. - Красноярск, 2005. 167 с
 3. Чернова Е.В. Теория и практика семейного похода – М: Московская областная общественная организация "Клуб семейных туристов "Комфорт и мудрость", 2002
 4. Шабутдинова Лилия, Кожепорова Инна, Бонитас Ольга. Как хорошо провести время на природе - Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019- 96 с.
 5. Энциклопедия Юных Сурков-7. Всякая всячина –М: Эгмонт, 2000-144 с.
 6. Хоук Г., Сондерс Р. Отдых у реки. 150 секретов юного туриста -Издательство: КлеверМедиа-Групп, 2019- 96 с.
 7. Хоук Г., Сондерс Р. Поход в лес. 150 секретов юного туриста -Издательство: КлеверМедиа-Групп, 2019- 96 с.
1. <http://madut.narod.ru> Литература о туризме и краеведении
 2. <http://tourlib.net>. Всё о туризме. Туристическая библиотека
 3. <http://www.museum.ru> Музеи России.