

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДДТ
Протокол № 1 от 28.08.2018

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ДДТ

Е. О. Николаева

Приказ от 29.08.2018 № 85



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности

«Турист-спасатель»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Поликарпова Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Калтан
2018

Составитель

Поликарпова Анна Николаевна,

педагог дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества»

Программа «Турист - спасатель» сроком реализации 3 года, разработанная педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ Калтанского городского округа А.Н. Поликарповой, рассчитана на учащихся 11-15 лет и направлена на создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов.

Адресована педагогам дополнительного образования.

Пояснительная записка

Ситуация со здоровьем учащихся и подростков приобрела в стране настолько актуальна, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Кроме того, в наше сложное время, когда многократно выросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо обучать учащихся и подростков приемам выживания в экстремальных условиях. Одним из реальных средств, не требующих больших финансовых затрат, является спортивно-оздоровительный туризм. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины. Туризм, как наиболее комплексный вид воспитания здорового и закаленного человека, кроме того, учит коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Участие в походах, и соревнованиях воспитывает находчивость, мужество и умение выжить в сложных жизненных ситуациях.

Актуальность программы «Турист спасатель» в том, что ее социально педагогическая направленность ориентированна на воспитании туриста – спасателя, патриота своей страны, осознанно выбирающего жизненные приоритеты.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладевает знаниями, умениями, навыками, которые в дальнейшем помогут ему его профессиональном развитии не только как спортсмена, туриста или спасателя, но и в первую очередь как настоящего человека.

Новизна данной программы, заключается, прежде всего в том, что эта комплексная программа, дающая возможность профессиональной спортивной подготовки обучающихся к работе в специализированных спасательных службах, работающих в природной среде.

Образовательная программа «Турист – спасатель» состоит из 6 основных разделов, объединенных в одну систему, обладающую основными свойствами: единством, расчлененностью и непрерывностью.

- Туристская подготовка
- Топография и ориентирование
- Краеведение
- Основы медицинских знаний
- Специальная подготовка
- Общая и специальная физическая подготовка

Данные разделы переработаны под местные условия, интересы учащихся и руководителя, технические и материальные возможности образовательного учреждения, где реализуется данная программа.

Цель программы - является привитие умений и навыков, позволяющих в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по самоспасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям, а в случае необходимости - руководить проведением поисково-спасательных работ, как в природной, так и в техногенной среде.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- создание условий для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива, приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической и трудовой деятельности, развития потенциальных способностей ребенка;
- привитие интереса к занятиям туризма, в частности спелео- и водного туризма;
- укрепление здоровья учащихся;
- расширение кругозора в области географии, краеведения, медицины;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды клубной деятельности;
- подготовка учащихся к спортивным походам и соревнованиям;
- развитие организаторских способностей
- профессиональное самоопределение учащихся

Занятия в общеобразовательных учреждениях по программе ОБЖ дают поверхностные знания. В дополнительном образовании существует программа А.Г. Маслова и Ю. С Константинова «Юные туристы-спасатели», но она рассчитана на специализированные центры и отделы дополнительного образования в крупных городах, где есть центры формирования ГО и ЧС, с которыми происходит тесный контакт. В условиях малого города или сельской территории трудно получить реальную помощь от пожарных частей, на которые возложены функции центрспаса. Поэтому главным направлением и отличительной особенностью данной программы от уже существующих является обучение работы спасателя в условиях природной среды и основам выживания в природной среде. На занятиях используется комплексный подход к развитию физической подготовки. Так же обучающимся предоставляется возможность познакомиться с несколькими видами туризма (пешеходный, спелеотуризм и водный туризм), что позволяет осуществить выбор направленности для своего дальнейшего роста спортивного мастерства. По окончании программы обучения учащиеся получают все знания необходимые для сдачи экзаменов на звание «Инструктора детско-юношеского туризма», спасателя, «Гида – проводника».

Данная программа разноуровневая, рассчитана на учащихся 12 – 17 классов и является базисной для обучения в клубе «Загадка».

Программа рассчитана на 3 года обучения.

В 1 год обучения обучающиеся получают знания по начальной туристской подготовке (216 часов), основам ориентирования в полевых

условиях, обеспечению безопасности, оказанию простейшей медицинской помощи.

Программа первого года обучения предусматривает, прежде всего, получение общих туристских знаний, необходимых в степенных походах, простейших навыков краеведческой научно-исследовательской работы.

В следующие годы обучения (программа предусматривает по 216 часа на каждый год обучения) центр тяжести переносится на углубленное изучение туристской (по видам туризма) и спасательской подготовке, медицине, работе с пострадавшими.

Основными формами организации учебных занятий являются лекции, семинары, практические занятия на природе, организация городских соревнований, участие на областных соревнованиях.

По окончании прохождения программы учащиеся будут иметь представления о:

- видах туризма
- развитии спортивного туризма
- родном крае и сопредельных территориях
- основных законах по туристской деятельности
- геологии и гидрологии
- туристских соревнованиях
- организации одно- и многодневных походов

знать:

- о системе работы органов ГО и ЧС
- систему подготовки общественных туристских кадров
- тактику проведения спасательных работ в условиях природной среды
- основы медицинских знаний
- правила транспортировки пострадавшего
- правила выживания в природной среде
- принципы работы судейских бригад на туристских соревнованиях

уметь:

- работать со средствами защиты, со специальным туристским оборудованием
- пользоваться компасом, картой
- составлять отчеты о походах
- ориентироваться в лесу
- оказывать первую медицинскую помощь
- передвигаться по различным формам рельефа

Для проверки ожидаемых результатов используются различные виды зачетов в виде тестов, практикумов, контрольных заданий. Проверка знаний происходит по окончании отдельных учебных блоков и во время зачетных походов проводимых в каникулярное время. Также одним из показателей успешного освоения программы является участие в соревнованиях по

спортивному ориентированию, туристскому многоборью как городского ранга, так и областного масштаба.

Прямыми критериями результата усвоения программы служат:

- рост спортивных достижений в спелео- и водных походах;
- призовые места на соревнованиях различного ранга (городские, районные, областные)
- участие в научно-практических конференциях.

Учебно-тематический план «Турист-спасатель» 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теор ия	Практ ика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.2.	Требования к личному и групповому снаряжению. Ремонтный набор. Специальное снаряжение	2	2	
1.2.	Личное и групповое снаряжение	2		2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.3.	Требования к месту бивака. Правила работы дежурных по кухне. Хранение оборудования	2	2	
1.3.	Установка палатки. Обустройство лагеря.	2		2
1.3.	Типы костров и их разведение в различных условиях.	2		2
1.3.	Организация бивака в безлесной зоне, горах	2		2
1.3.	Оборудование места для приема пищи	2		2
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10
1.4.	Подбор группы, распределение обязанностей. Сбор информации о маршруте.	4	2	2
1.4.	Оформление походной документации	2		2
2.				

1.4.	Подготовка снаряжения	2		2
3.				
1.4.	Смета расходов на подготовку и	2		2
4.	проведение похода			
1.4.	Составление плана графика похода	2		2
5.				
1.5.	Питание в туристском походе	8	5	3
1.5.	Значение, режим и особенности	2	2	
1.	питания в одно- и трехдневном походе			
1.5.	Составление меню и списка продуктов	2	1	1
2.				
1.5.	Фасовка и упаковка продуктов	2	1	1
3.				
1.5.	Приготовление пищи на костре	2	1	1
4.				
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	18	2	16
1.6.	Маршруты линейные и кольцевые.	2	2	
1.	Радиальные выходы. Дневки. Характеристика естественных препятствий.			
1.6.	Движение группы по дорогам и тропам.	2		2
2.	Передвижение по равнине, через кустарник, болоту			
1.6.	Преодоление завалов	2		2
3.				
1.6.	Движение в тайге	2		2
4.				
1.6.	Движение в горах. Правило трех точек	2		2
5.				
1.6.	Движение по скальным участкам	2		2
6.				
1.6.	Броды через реки. Страховка и	2		2
7.	самостраховка во время брода			
1.6.	Узлы	4		4
8.				
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных сборах	6	2	4
1.7.	Ответственность каждого члена группы	2	2	
1.	перед собой и другими			
1.7.	Преодоление объективных опасностей	4		4
2.	Разбор причин возникновения аварийных ситуаций в походах			
1.8.	Туристские слеты и соревнования	12	2	10

1.8.	Работа мандатной комиссии	2	2	
1				
1.8.	Разработка положения и условий	2		2
2.	проведения соревнований			
1.8.	Подготовка инвентаря и снаряжения	2		2
3.				
1.8.	Подготовка дистанции	2		2
4.				
1.8.	Работа судей на этапе	2		2
5.				
1.8.	Работа с протоколами	2		2
6.				
		72	19	53
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.1.	Виды топографических и спортивных карт.	2	2	
1.	Масштаб			
2.1.	Условные знаки топографических и спортивных карт	2		2
2.				
2.2	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.2.	Правило пользования. Ориентирование	2	2	
1.	карты и компаса			
2.2.	Определение азимута. Снятие азимута с карты	2		2
2.				
2.3.	Измерение расстояния	8	2	6
2.3.	Способы измерения. Курвиметр	2	2	
1.				
2.3.	Тренировка глазомера	2		2
2.				
2.3.	Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.	4		4
3.				
2.4.	Способы ориентирования	8	2	6
2.4.	Туристские карты, кроки, схемы	2	2	
1.				
2.4.	Движение по легенде	2		2
2.				
2.4.	Ориентирование по туристским картам	2		2
3.				
2.4.	Ориентирование по спортивным картам	2		2
4.				
2.5.	Ориентирование по местным предметам.	4	2	2
2.5.	Потеря ориентировки. Определение сторон горизонта	2	2	
1.				

2.5. Действия группы, участника при потере ориентировки	2		2
2.6. Соревнования по ориентированию	12	2	10
2.6. Возрастные группы. Обязанности участников	2	2	
2.6. Ориентирование в заданном направлении	2		2
2.6. Маркированная трасса	2		2
3.			
2.6. Ориентирование по выбору	2		2
4.			
2.6. Подведение итогов	2		2
5.			
2.6. Туристское ориентирование	2		2
6.			
	40	12	28
3			
Краеведение			
3.1. Туристские возможности родного края	8	6	2
3.1. Территория и границы	2	2	
1.			
3.1. Рельеф, гидрография, климат	2	2	
2.			
3.1. Работа со справочниками по истории родного края	2		2
3.			
3.1. Промышленность	2	2	
4.			
	8	6	2
4.			
Основы медицинских знаний			
4.1. Профилактика травматизма и заболеваний	4	2	2
4.1. Характерные травмы и заболевания в природной среде	2	2	
1.			
4.1. Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний	2		2
2.			
4.2. Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.2. Состав медицинской аптечки. Виды повязок и их назначение	2	2	
1.			
4.2. Комплектование медицинской аптечки.	2		3
2.			
Последовательность осмотра, выбор перевязочных материалов			
4.3. Первая медицинская помощь при травмах	10	2	8
4.3. Характеристика травм, типов	2	2	

1.	кровотечения. Правила транспортировки пострадавшего			
4.3.	Наложение повязок и шин	2		2
2.				
4.3.	Изготовление транспортировочных средств	2		2
3.				
4.3.	Транспортировка пострадавшего в летний и зимний периоды	4		4
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	6	4	2
4.4.	Причины и признаки несчастных случаев в природной среде	2	2	
1.				
4.4.	Причины и признаки несчастных случаев в техногенной среде	2	2	
2.				
4.4.	Оказание первой медицинской помощи	2		2
3.				
		24	10	14
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0
5.1.	Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировки	2	2	
1.	Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа			
5.2.	Общая физическая подготовка	16	2	14
5.2.	Безопасность на занятиях во время выполнения физических упражнений	2	2	
1.				
5.2.	Упражнения для рук плечевого пояса, мышц шеи	2		2
2.				
5.2.	Упражнения для туловища для формирования правильной осанки	2		2
3.				
5.2.	Упражнения для ног	2		2
4.				
5.2.	Упражнения с сопротивлением	2		2
5.				
5.2.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой	2		2
6.				
5.2.	Элементы акробатики	4		4
7.				
5.3.	Специальная физ. подготовка	54	0	54
5.3.	Переправа по бревну	2		2
1.				
5.3.	Переправа по качающемуся бревну	2		2
2.				

5.3. Подъем по крутым склонам оврагов 3	2		2
5.3. Элементы скалолазания 4.	2		2
5.3. Преодоление туристской полосы 5 препятствий	14		14
5.3. Упражнения на развитие силы 6	4		4
5.3. Игры: баскетбол, гандбол, футбол 7	6		6
5.3. Гимнастические упражнения 8	8		8
5.3. Лыжная подготовка 9	14		14
	72	4	68
ИТОГО за период обучения	216	45	171

Содержание 1-й год обучения

1. Туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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.

Форма занятия : рассказ

Видеопособия, видеофильмы

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, 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

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

Форма занятия: беседа, занятия-тренировки

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги:

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.

Типы костров и их назначение. 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

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

Форма занятия : диспут, занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма занятия : беседа, занятия-тренировки

1.5. Питание в туристском походе

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. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма занятия : рассказ занятия-тренировки

1.6. Техника и тактика в туристском походе

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, по 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

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма занятия : занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня, зачет.

Видеопособия, видеофильмы

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и 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.

Форма занятия : беседа, занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, 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

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

Форма занятия : беседа, занятия-тренировки, зачет

2.2. Компас. Работа с компасом

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.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

Форма занятия : занятия-тренировки, турниры.

2.3. Измерение расстояний

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.

Практические занятия

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.

Форма занятия : занятия-тренировки.

2.4. Способы ориентирования

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

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

Форма занятия : занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

2.5. Ориентирование по местным приметам.

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

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

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Форма занятия : занятия-тренировки, соревнования

3. Краеведение

3.1. 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.

Форма занятия : рассказ, экскурсия, зачет.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

Характерные травмы и заболевания 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 для природной среды, 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. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимость дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия

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

Форма занятия : занятия-тренировки, семинар.

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи

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

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

Форма занятия : занятия-тренировки.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах

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 при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

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

Форма занятия : занятия-тренировки, зачет.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Общая характеристика повреждений. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

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

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

Форма занятия : занятия-тренировки, зачет.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Правила проведения занятий физической направленности. Основные понятия. Самомассаж.

5.2. Общая физическая подготовка *Практические занятия*

Упражнения на развитие гибкости, выносливости, силы. Спортивные игры с мячом (волейбол, футбол, баскетбол). Лыжная подготовка (спуски, подъемы, коньковый ход, одношажный и двухшажный ход). Спортивные эстафеты.

Форма занятия: занятия-тренировки,

5.3. Специальная физическая подготовка *Практические занятия*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Форма занятия: занятия-тренировки,

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка			
1.1.	Личное и групповое	6		6

	туристское снаряжение			
1.1.1	Зимнее снаряжение	2		2
1.1.2	Конструкции тентов для палаток, кухни	2		2
1.1.3	Личное снаряжение	2		2
1.2.	Организация туристского быта.	8		8
1.2.1	Организация ночлегов в период межсезонья	2		2
1.2.2	Навесы, шалаши	2		2
1.2.3	Организация ночлегов зимой	2		2
1.2.4	Использование разборной печки и примуса	2		2
1.3.	Питание в туристском походе	4		4
1.3.1	Расчет калорийности дневного рациона. Витамины	2		2
1.3.2	Приготовление пищи на примусах	2		2
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
1.4.1	Составление профиля маршрута	2		2
1.4.2	Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления	2	2	
1.4.3	Техника преодоления сложных участков маршрута	2		2
1.4.4	Разработка маршрутов похода	2		2
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	24	4	20
1.5.1	Характеристика равнинных и горных рек	2	2	
1.5.2	Опасности возникающие при организации переправ	2	2	
1.5.3	Переправа по кладям, бревнам, камням	2		2
1.5.4	Переправа методом маятника	2		2
1.5.5	Навесная переправа	2		2
1.5.6	Использование переправы по веревке с перилами	2		2
1.5.7	Страховка альпенштоком или ледорубом	2		2

1.5.8	Организация страховки при организации переправ	2		2
1.5.9	Использование веревочных перил для страховки	8		8
1.6.	Особенности других видов туризма	26	12	14
1.6.1	Спелеотуризм. Пещеры, как природные образования	2	2	
1.6.2	Типы пещер. Классификация	2	2	
1.6.3	Опасности под землей	2	2	
1.6.4	Техника преодоления завалов, лазов	2		2
1.6.5	Организация подземного лагеря	2		2
1.6.6	Техника SRT	8		8
1.6.7	Водный туризм. Категория сложности рек	2	2	
1.6.8	Типы средств сплава: катамаран, байдарка, плот, каяк, ПСН	2	2	
1.6.9	Типы препятствий на реке	2	2	
1.6.10	Устройство катамарана	2		2
1.7.	Соревнования по туризму	14		14
1.7.1	Работа службы дистанций соревнований	2		2
1.7.2	Обеспечение безопасности на дистанции	2		2
1.7.3	Подготовка инвентаря и снаряжения	2		2
1.7.4	Работа службы секретариата и информации	2		2
1.7.5	Подготовка судейской документации	2		2
1.7.6	Составление схем и описания дистанции	2		2
1.7.7	Работа бригад во время соревнований	2		2
		90	18	72
2	Топография и ориентирование			
2.1.	Подземная топоъемка	12	4	8
2.1.1	Чтение карты и составление схем и кроки	2		2

2.1.2	Подземная топоъемка	4	2	2
2.1.3	Заполнение пикетажного журнала	4	2	2
2.1.4	Построение схем пещеры	2		2
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	8	6	2
2.2.1	Особенности ориентирования в сложном походе	2	2	
2.2.2	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт	2	2	
2.2.3	Разведка, маркировка пути движения	2	2	
2.2.4	Движение при потере видимости	2		2
2.3.	Соревнования по ориентированию	6		6
2.3.1	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП)	2		2
2.3.2	Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции	2		2
2.3.3	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него	2		2
		26	10	16
3	Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края	4	4	
3.1.1	Наиболее интересные места края для проведения походов	2	2	
3.1.2	Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение и порядок посещения	2	2	
3.2.	Краеведческие наблюдения в природе	10	10	
3.2.1	Метеорологические наблюдения	2	2	
3.2.2	Гидрография	2	2	
3.2.3	Описание рельефа, растительности, животного	2	2	

	мира			
3.2.4	Сбор и фиксация краеведческой информации	2	2	
3.2.5	Описание пещер, местоположение, подходы	2	2	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии	6	-	6
3.3.1	Сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка	2		2
3.3.2	Составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута	2		2
3.3.3	Приведение в порядок туристских стоянок	2		2
		20	14	6
4	Основы медицинских знаний			
4.1.	Медицинские манипуляции	8	2	6
4.1.1	Переноска больных. Противопоказания к переноске больных	2	2	
4.1.2	Спуск и подъем по лестнице, по крутому склону	2		2
4.1.3	Способы переноски сидячих больных на подручных средствах	2		2
4.1.4	Проведение первичного и вторичного осмотра пострадавшего	2		2
		8	2	6
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	28		28
5.2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4
5.2.2	Упражнения для туловища, для ног	4		4
5.2.3	Упражнения с сопротивлением	4		4
5.2.4	Элементы акробатики	4		4
5.2.5	Подъем по гимнастической	4		4

	лестнице, стенке			
5.2.6	Элементы скалолазания	4		4
5.2.7	Игры с мячом: баскетбол, футбол, волейбол	4		4
5.3.	Специальная физическая подготовка	42	-	42
5.3.1	Лыжная подготовка	24		24
5.3.2	Упражнения на развитие выносливости	4		4
5.3.3	Упражнения на развитие быстроты	4		4
5.3.4	Упражнения на развитие силы	4		4
5.3.5	Туристическая полоса препятствий	6		6
		72	2	70
	ИТОГО за период обучения	216	46	170

Содержание 2-й год обучения

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое снаряжение.

Общие требования к снаряжению. Специальное спелеологическое снаряжение. Система света, разные виды освещения под землей. Примусы, газовые горелки. Использование, хранение, уход за снаряжением. Расчет количества группового снаряжения. Способы транспортировки, герметизации группового и личного снаряжения.

Практические занятия:

Ознакомление со всеми видами походного снаряжения. Отработка навыков пользования примусами, газовыми горелками. Комплектация личного и группового снаряжения, инструментов и приборов для поисково-исследовательских работ.

Форма занятия : занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

1.2. Организация туристского быта

— 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 утренняя солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. 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

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

Форма занятия : лекция, занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня

1.3. Питание в туристском походе

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. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма занятия : лекция, занятия-тренировки

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Форма занятия : лекция, занятия-тренировки

1.5. Техника движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

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, по 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 «серпантином» 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

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма занятия : лекция, занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня, зачет.

Видеопособия, видеофильмы

1.6. Особенности других видов туризма.

Теоретические занятия:

Возникновение спелеологии как новой науки на стыке различных наук. Изучение пещер в нашей стране. История развития спелеологии в России. Крупнейшие пещеры Земли. Крупнейшие пещеры и пропасти России. Районирование пещер. Спелеологические страны, области, провинции Сибири. Главные требования к базовому лагерю. Санитарные условия, необходимые для быта участников. Планировка лагеря, установка палаток, оборудование мест для работы. Транспортировка и установка Подземного базового лагеря (ПБЛ). Выбор места для установки ПБЛ. Требования к нему. Значение, режим и особенности питания в ПБЛ и НБЛ.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Техника передвижения под землей, преодоление отвесов, узостей, обводненных участков. Транспортировка груза в пещерах. Порядок движения под землей.

История развития водного туризма в России. Категории сложности рек, Типы питания рек. Виды средств сплава.

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.

Характеристика естественных препятствий: перекаты, шиверы, пороги, водопады, завалы.

Техника движения на катамаране

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Практические занятия:

Установка и оборудование НБЛ, транспортировка, установка и оборудование ПБЛ. Снятие НБЛ и ПБЛ. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма занятия :беседа, занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

1.7. Соревнования по туризму

Работа службы дистанции соревнований.

Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации.

Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции.

Подготовка судебской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе судебных бригад.

Форма занятия : занятия-тренировки, соревнования.

2. Топография и ориентирование

2.1. Подземная топо съемка

Топографический инструмент.

Топография вертикальных и горизонтальных полостей.

Метод полигогона, магистрального хода.

Камеральные работы. Вычерчивание плана и разреза пещеры.

Практические занятия

Заполнение пикетажного журнала. Подземная топо съемка, камеральные работы.

Форма занятия : занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

Компьютерные программы.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на

дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Форма занятия : соревнование

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края.

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.

Форма занятия : лекция, экскурсия, зачет.

3.2. Краеведческие наблюдения в природе.

Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края. Климат и погода своей местности. Микроклимат городов. Как предсказать погоду. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха.

Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

3.3. 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.

Практические занятия

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

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

Форма занятия : лекция, занятия-тренировки, семинар

4. Основы медицинских знаний

4.1. Медицинские манипуляции

Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ.

Практические занятия

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

Форма занятия : занятия-тренировки, семинар.

5. Специальная подготовка

5.1. Город как источник опасности

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной

опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) — зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Что делать, если звучит сигнал об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

Практические занятия

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

Форма занятия : беседа, занятия-тренировки, семинар..

5.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Практические занятия

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи

при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

Форма занятия : беседа, занятия-тренировки.

5.3. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Система РСЧС, ее назначение и механизм реализации. Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС

5.4. Работа в индивидуальных средствах защиты

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

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты.

Средства защиты. Каски, их классификация, назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

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

Практические занятия

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

Форма занятия : занятия-тренировки, зачет..

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Правила проведения занятий физической направленности. Основные понятия. Самомассаж.

6.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

Форма занятия : занятия-тренировки..

6.3. Специальная физическая подготовка

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Преодоление различных этапов из техники туристского многоборья с элементами самонаведения с самостраховкой и командной страховкой:

- Различные виды переправ через водное препятствие и через овраги
- Подъемы и спуски по склонам различной крутизны
- Элементы скалолазания
- Траверсы склона различной крутизны
- Преодоление туристской полосы препятствия

Форма занятия : занятия-тренировки.