МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

_____ Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ №167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Юные спасатели»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители: педагог
дополнительного
образования
Громов Г.В.,
старший методист
Сергеева М.В.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций формирует активную жизненную позицию у подрастающего поколения, являясь одной из наиболее острых социальных проблем современного общества. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т.д. В этих условиях актуализируется подготовка специалистов, способных оказать действенную, практическую помощь в чрезвычайной ситуации, предотвратить её.

Профессия «спасатель» существует с незапамятных времен, но подготовка к ней, воспитание чувства гражданской ответственности за безопасность и благополучие окружающих людей, формирование практической готовности противодействовать возникающей угрозе безопасности и жизни человека, особенно остро стала ощущаться и осознаваться в нашем многоформатном мире. Действенной системой мер, противостоящих угрозе возникновения экстремальных ситуаций, является обучение детей и подростков элементарным навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся профессионалу-спасателю.

Очевидно, решить сложившуюся проблему проведением какой-либо одной учебно-воспитательной кампании невозможно, на повестке дня - постоянное и целенаправленное применение образовательных компонентов в профилактической работе, целостная образовательная система формирования психологической готовности и практической вооруженности, нацеленная на специфические условия работы с подрастающим поколением. Значительную работу по созданию и реализации социально-педагогических и образовательных программ обучения детей и молодежи действиям в экстремальных ситуациях ведут учреждения дополнительного образования, используя различные формы деятельности: комплексные временные полевые и стационарные лагеря, походы и соревнования, а также занятия, предусматривающие формирование компонента знаний, инструктажи и тренинги по освоению практико-ориентированных умений и навыков, владение практическими психологическими приемами, необходимыми для преодоления эмоциональных и нервно-психических перегрузок. Всё это обуславливает **актуальность** создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спасатели».

Цель программы «Юные спасатели» - всестороннее развитие личности учащегося и формирование позитивных жизненных ценностей средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка учащихся к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций.

Программа нацеливает образовательно-воспитательный процесс на решение **следующих задач:**

Образовательные:

- формирование знаний, умений в области туризма, ориентирования, краеведения, оказания аварийно-спасательных работ;
- ознакомление учащихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- обучение методике и технологии проведения спасательных работ,

Развивающие:

- формирование личностных компетенций в поисково-спасательной деятельности, стимулирование проявлений творческого потенциала личности;
- развитие коллективно-творческого мышления («сотворчества»), инициативы, самостоятельности, ответственности за принимаемые нестандартные («пороговые») решения;
- содействие приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;
- содействие в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным

факторам природного, социального и медицинского характера;

Воспитательные:

– воспитание чувства патриотизма, формирование у подрастающего поколения чувства верности Родине, необходимости личного участия в обеспечении её безопасности;

– воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

– укрепление коммуникативных навыков, способности руководить работой временного коллектива, добиваясь его сплоченности, ценностно-ориентационного единства;

– пропагандирование здорового и безопасного образа жизни в молодежной среде

– формирование определенных черт характера, необходимых спасателю:

- силы воли;
- выдержки;
- смелости, решительности;
- мужества, терпения;
- трудолюбия;
- сопереживания.

Направленность программы - **туристско-краеведческая**, так как на протяжении всего периода обучения предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований. Со второго года обучения начинается введение в специализацию - юный спасатель.

Программный материал предусматривает комплексное воздействие на различные сферы профориентационной подготовки, требуемой спасателю и включает в себя как теоретический материал, так и практические тренировки и работы на местности.

В такой интеграции проявляется **новизна** программы, так как каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию

представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Основы специализации «спасатель» знакомят учащихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации.

Педагогическая целесообразность применения программы объясняется тем, что она развивает у детей нестандартное мышление и умение находить выход из любой ситуации. Учащиеся могут найти применение полученным знаниям и навыкам в туристических походах, повседневной жизни, а в дальнейшем выбрать профессию, где эти знания будут необходимы.

Программа «Юный спасатель» рассчитана на учащихся 10-18 лет. Это возраст детей, в котором формируется индивидуальный образ жизни. У подростков развиваются такие важные психические новообразования, как самосознание, самооценка, самоконтроль, абстрактно-логическое мышление, рефлексия. Эти новообразования обусловливают столь важную для младших подростков возможность самим определять свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Форма проведения занятий – **групповая.** Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

Программа рассчитана на **4 года обучения.** В группах I года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), в группах последующих годов обучения – 3 раза по 2 часа в неделю (216 часов в год).

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	**Количество учебных недель**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в год**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**		
					Всего	Теория	Практика
I	36	2	72	4	144	53	91
II	36	3	108	6	216	62	160
III	36	3	108	6	216	62	160
IV	36	3	108	6	216	23	193
ИТОГО:					**792**	**200**	**592**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	74	22	52	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ, анализ
2. Топография и ориентирование	32	13	19	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	16	8	8	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный показ, анализ исполнения, открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	10	12	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
ИТОГО за период обучения:	144	62	53	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	93	23	70	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный показ, анализ
2. Топография и ориентирование	30	9	21	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	12	3	9	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный показ, анализ открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	27	11	16	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
5. Начальная специальная подготовка	54	16	38	
ИТОГО за период обучения:	**216**	**62**	**160**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	93	23	70	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный опрос, анализ
2. Топография и ориентирование	30	9	21	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	12	3	9	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный опрос, анализ открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	27	11	16	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
5. Начальная специальная подготовка	54	16	38	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный опрос, анализ
ИТОГО за период обучения:	**216**	**62**	**160**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Основы туристской подготовки	78	4	74	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, контрольный опрос, анализ
2. Топография и ориентирование	26	2	24	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
3. Краеведение	14	2	12	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный опрос, анализ открытое занятие
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	5	21	Наблюдение, устный опрос, практический тест, практический показ, анализ
5. Начальная специальная подготовка	72	10	62	Наблюдение, практический тест, устный опрос, контрольный опрос, анализ
ИТОГО за период обучения:	**216**	**216**	**23**	

Зачетный поход, туристские соревнования, слеты - вне сетки часов.

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теоретическая часть. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2.Воспитательная роль туризма

Теоретическая часть. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическая часть. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическая часть. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним **и** ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическая часть. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

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

Практическая часть. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5.Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика

движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практическая часть. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6.Питание в туристском походе

Теоретическая часть. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практическая часть. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7.Туристские должности в группе

Теоретическая часть. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практическая часть. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8.Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретическая часть. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практическая часть. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теоретическая часть. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

1.10.Туристские слеты и соревнования

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

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

Практическая часть. Подготовка к участию в соревнованиях и слётах.

1.11. Подведение итогов похода

Теоретическая часть. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практическая часть. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1.Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретическая часть. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2.Условные знаки

Теоретическая часть. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическая часть. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теоретическая часть. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

2.4 Компас, работа с компасом

Теоретическая часть. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практическая часть. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту

(прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Теоретическая часть. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

2.6.Способы ориентирования

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

Практическая часть. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теоретическая часть. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практическая часть. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

Теоретическая часть. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практическая часть. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теоретическая часть. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

3.3.Изучение района путешествия

Теоретическая часть. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практическая часть. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теоретическая часть. Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теоретическая часть. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и за физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

4.2.Походная медицинская аптечка

Теоретическая часть. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Практическая часть. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теоретическая часть. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному

электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практическая часть. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теоретическая часть. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теоретическая часть. 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, раб способность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, тренировке. Дневник самоконтроля.

Практическая часть. Ведение дневника самоконтроля.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теоретическая часть. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельно 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

Теоретическая часть. 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 влагонепроницаемости 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.

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

1.3.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4.Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть. 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. Составление меню **и** списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практическая часть. 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

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6.Туристские должности в группе

Теоретическая часть. *Заместитель командира по питанию (завпит).* Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. *Заместитель командира по снаряжению.* Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. *Проводник (штурман).* Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. *Краевед.* Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. *Санитар.* Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. *Ремонтный мастер.* Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. *Фотограф.* Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теоретическая часть. 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 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.

Практическая часть. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теоретическая часть. 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 оказать правильную 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.

Практическая часть. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть. 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

Теоретическая часть. Характеристика условий, затрудняющих нормальные 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.

Практическая часть. 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. Подведение итогов туристского путешествия

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть. 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. Топографии 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. 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

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

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 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

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.

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 местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5.Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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, 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.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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 и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2.Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, дома детского творчества и др.) с

запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

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

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. 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

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

4.3.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.4.Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.5.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах, переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искуственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной мощи условно пострадавшим.

4.6.Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Начальная специальная подготовка

5.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

5.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносоциальной среде

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

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (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 энергитических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электомагнитные 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 и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия

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

5.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

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 переаттестации спасателей и спас-формирований.

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

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

5.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

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

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

5.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

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

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

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канатов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.4. Питание в **туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, 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

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или

выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору).

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

1.8. 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. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации 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 судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2.Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных

участков, участков с измерением пройденного расстояния.

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.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсия по памятным местам.

Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе. Обработка краеведческих наблюдений.

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории культуры. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.).

Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения. Составление′ физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов; для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди

местного населения.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

4.2. 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.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практические занятия

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи

Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер, грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшное полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение

легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфиксии. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практические занятия

Занятия на анатомических атласах.

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 транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

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

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и 1 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 обнаружен источников заражения и загрязнения среды обитания.

5.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

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.

5.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и

вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практические занятия

Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах, радиоактивном загрязнении.

5.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Современный транспорт — источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения. Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП. Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении. Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлете и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолета, а также при захвате самолета террористами.

Практические занятия.

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

5.5.Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случае приставания на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства. Формы внеколлективного

поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Практические занятия

Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

5.6. Проблемы экологической безопасности

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практические занятия

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

5.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

5.8. 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.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских, походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Правила организации **и** проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Разрядные требования по спортивному туризму.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров — руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5.Питание в туристском походе

Режим питания (организация завтрака сразу же после подъема, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приемах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

Практические занятия

Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа.

Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование».

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка

инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случав возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в су действе вида.

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

1.8. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров — руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или

выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие; на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Основы медицинской подготовки

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки.

Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной

транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия

Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

4.2. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

4.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5. *Специальная подготовка*

5.1. Природная среда и безопасность

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы. Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

5.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары. взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими. Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

5.3. Выживание в условиях автономного существования

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

5.4. Основы организации безопасного проведения спасательных работ

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом.

Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.

Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

5.5 Работа со средствами связи и сигналы.

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия.

Занятия на средствах связи.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Данный раздел программы:

1. Обеспечивает связь между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, компетентностным подходом в образовании, с учётом которых была составлена программа, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения образовательной программы.
2. Уточняет и конкретизирует общее понимание всех планируемых результатов.
3. Является содержательной и критериальной основой для системы оценки качества освоения учащимися программного материала.

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

1. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта

Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – возможность перейти на более высокий уровень образования за счет обеспечения его непрерывности как по вертикали (соответствие и взаимосвязь содержания образования и методов работы специфическим особенностям обучающихся на разных возрастных этапах развития), так и по горизонтали (интеграция разных типов образования, обеспечивающая необходимый уровень и широту образовательной подготовки на определенном этапе развития ребенка). Главный механизм построения системы непрерывного образования в рамках сферы культуры, созданной обществом к данному моменту человеческого развития – соединение и развитие возможностей общего, дополнительного и профессионального образования, сохранение всего лучшего и развитие на его основе новых интегративных возможностей. При этом стандарты общего и профессионального образования должны быть не только преемственны, но и дополняться возможным и доступным спектром дополнительного образования, которое в идеале должно перекрыть все поле культурного наследия за пределами областей знаний, определенных стандартами.

Главный принцип ФГОС общего образования – принцип вариативности образования, предполагающий создание «личных пространств» на основе выбора. Инновации стандартов могут быть обеспечены только в процессе интеграции общего, дополнительного и профессионального образования, соединения обязательного (стандарта) и желательного (социального заказа).

Одной из главных особенностей новых стандартов является то, что к числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены личностные, метапредметные и предметные результаты, достижение которых становится возможным только при обеспечении единства урочной и внеурочной деятельности, доступности содержания общеобразовательных дисциплин и произведений искусства, периодической литературы, публикаций, радио и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта родителей; общественно полезной и личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик; других источников информации и научного знания.

Чтобы встроиться в новую систему отношений, соответствовать новым требованиям стандарта дополнительное образование должно создавать новые возможности обеспечения преемственности образования; условия для достижения обучающимися предусмотренных ФГОС результатов.

С учетом требований ФГОС содержание общеразвивающей образовательной программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся), ***ВКЛЮЧАЮТ*** три блока:

- *самоопределение* - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- *смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» и стремления к преодолению этого разрыва; способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности***), ОТРАЖАЮЩИЕ:***

– умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи, использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;

– готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Перечень личного и группового снаряжения. • Туристские должности в походе. • Условные знаки на карте • Природные особенности Астраханского края	• Пользоваться личным и групповым туристским снаряжением • Разворачивать и сворачивать лагерь • Работать с топографическими картами, компасом • Ориентироваться на местности • Формировать походную аптечку и пользоваться ей. • Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Виды туризма • Туристские должности в походе. • Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. • Краткие сведения о строении человеческого организма • Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера • Факторы риска в природной, городской и производственных сферах.	• Пользоваться личным и групповым туристским снаряжением • Составлять меню и список продуктов для похода. • Разворачивать и сворачивать лагерь • Составлять отчет о походе. • Работать с топографическими картами, компасом • Ориентироваться на местности • Формировать походную аптечку и пользоваться ей. • Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания (учащиеся должны знать)	**Умения (учащиеся должны уметь)**
• Виды туризма • Туристские должности в походе. • Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. • Краткие сведения о строении человеческого организма • Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера • Факторы риска в природной, городской и производственных сферах. • Проблемы экологической безопасности. • Юридические и правовые основы спасательной деятельности	• Пользоваться личным и групповым туристским снаряжением. • Изготавливать туристское снаряжение. • Организовывать ночлег в различных условиях • Разрабатывать маршрут похода • Составлять меню и список продуктов для похода. • Преодолевать естественные препятствия в походе • Работать с топографическими картами • Вести полевую документацию • Составлять отчет о походе. • Работать с топографическими картами, компасом • Ориентироваться на местности • Формировать походную аптечку и пользоваться ей. • Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему • Пользоваться средствами индивидуальной защиты.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания **(учащиеся должны знать)**	**Умения** **(учащиеся должны уметь)**
• Нормативные документы по туризму • Виды соревнований по туризму • Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. • Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера • Факторы риска в природной, городской и производственных сферах. • Проблемы экологической безопасности.	• Изготавливать туристское снаряжение. • Организовывать лагерь и питание в экстремальных условиях • Разрабатывать маршрут похода • Составлять меню и список продуктов для похода. • Преодолевать естественные препятствия в походе • Работать с топографическими картами • Вести полевую документацию • Составлять отчет о походе. • Работать с топографическими картами, компасом • Ориентироваться на местности • Формировать походную аптечку и пользоваться ей. • Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему • Пользоваться средствами индивидуальной защиты. • Работать со средствами связи.

Наиболее эффективным способом проверки ожидаемых результатов усвоения программы являются туристские сборы, экспедиции, соревнования, походы выходного дня и многодневные походы. В зачетных туристских мероприятиях проводятся соревнования и тестирования по туристским и краеведческим навыкам.

2. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом компетентностного подхода в образовании.

Предпосылками возникновения новой формы оценивания результативности процесса обучения послужила концепция модернизации образования. В последние годы повышение качества образования достигается за счет общепредметного содержания как компонента образовательного стандарта. Дополнительное образование в данном случае не является исключением и, несмотря на то, что до сих пор не является регламентированным, должно содержать стандарты, характеризующиеся основными элементами общепредметного содержания образовательных стандартов: реальностью объектов изучаемой деятельности, общекультурным содержанием образования, общеучебными умениями, навыками, способами деятельности и образовательными компетенциями. Именно компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования и является решением появившегося противоречия между необходимостью обеспечения современного качества образования и невозможностью решить эту задачу традиционным путем из-за увеличения объема информации, подлежащей усвоению.

Дополнительное образование не в состоянии сформировать уровень компетентности своих учащихся, достаточный для эффективного решения проблем во всех сферах деятельности и во всех конкретных ситуациях. Тем более в условиях быстро меняющегося общества, в котором появляются новые сферы деятельности и новые ситуации. Цель дополнительного образования – формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в дополнительном образовании является отражением потребности общества в подготовке учащихся, которые обладают не только определенными знаниями, но и сформированными умениями применять полученные знания для решения определенных задач в различных условиях.

Компетенция – заранее заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке учащегося, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере.

Компетентность – владение, обладание учащимся соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетентность – уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) и минимальный опыт деятельности в заданной сфере.

Ценностным основанием выделения компетентностей и компетенций, безусловно, является ориентация на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе. Но следует учитывать, что для каждого возраста характерна своя система ценностей, которая проявляется в позициях, социальных ролях, значимых проблемах. Для каждого возраста характерно свое предметное содержание деятельности, круг познавательных задач и соответствующие им способы решения, освоение которых и обеспечивает достижение компетентностей учащихся.

Данная общеразвивающая образовательная программа направлена на развитие следующих ключевых компетенций учащихся: коммуникативной, социальной, креативной, познавательной, здоровьесберегающей, ценностно-смысловой и общекультурной. Эти компетенции (с определённой долей условности), исходя из содержания личностно-ориентированного образования, распределены в три группы компетентностей (классификация компетентностей по И.А. Зимней):

- компетентности, относящиеся к самому себе, как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся по всех типах и формах.

Формирование и развитие тех или иных ключевых компетенций осуществляется в определенной сфере жизнедеятельности. Каждая сфера имеет свои задачи, а ключевые компетенции, формируемые в той или иной сфере (области), – свои критерии, показатели, формы предъявления и формы отслеживания результативности:

1. Коммуникация как система коммуникационного взаимодействия общества и индивида и **коммуникативные, ценнностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения социальных ролей; самоутверждения, проявления толерантности и уважительного отношения к другим.

Критерии эффективности:

- культура общения;
- воспитанность;
- способность сдерживать негативные эмоции;
- позитивное отношение к жизни;
- уважение к культуре и традициям других;
- правильная письменная и устная речь;
- способность к самообразованию, свободному ориентированию в знаниях на межпредметном уровнях.

Формы предъявления: тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия, навыков делового общения; проведение и привлечение к организации профильных мероприятий, мастер-классов, индивидуальных занятий с группами первого года обучения (более младших ступеней).

2. Социум как пространство усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта и **социальные (социально-трудовые, гражданско-правовые) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся социальной активности; способности к согласованию своих творческих идей и планов; способности использовать потенциал социальной среды для своего развития.

Критерии эффективности:

- эффективное трудовое, правовое взаимодействие с разными слоями населения, группами лиц;
- уверенность в информационном пространстве;

– успешное освоение той или иной предметной деятельности;
– оценочное отношение к себе, к людям, к миру, к деятельности.

Формы предъявления: организация мероприятий, требующих разрешения возникших проблем; максимальное приближение предмета деятельности к социуму (к дому, семье, школе, району и т.д.).

3. Здоровьесбережение как овладение учащимися культурой здорового образа жизни и **здоровьесберегающие и ценностно-смысловые компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения учащимися норм здорового образа жизни; экологической безопасности; безопасности жизнедеятельности.

Критерии эффективности:
– соблюдение норм техники безопасности жизнедеятельности;
– соотнесение собственных идей, разработок, проектов с нормами экологической безопасности;
– отсутствие вредных привычек.

Формы предъявления: активный образ жизни; проведение мероприятий по профилактике негативных проявлений в подростковой среде; правовое и экологическое просвещение.

4. Творчество и познание как система развития творческих и познавательных способностей в предметной деятельности и **креативные и познавательные (интеллектуальные, информационные) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся критического и креативного мышления; развитие мотивации к самостоятельной деятельности, к проявлению инициативы; применение знаний, умений и навыков в любой сфере жизнедеятельности.

Критерии эффективности:
– индивидуальность;
– информированность;
– креативность (оригинальность, гибкость и т.д.);
– профессиональное самоопределение.

Формы предъявления: организация самостоятельной работы с информационными ресурсами; проведение персональных выставок творческих работ учащихся; формирование индивидуальных портфолио.

5. Культура досуга как организация свободного времени учащихся, обретение ими опыта самоорганизации собственной жизни и **ценностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для ориентации в современной социокультурной среде; развитие мотивации к полезному, общественно и личностно-значимому использованию свободного времени; формирование способности реализации полученных знаний, умений и навыков в текущей жизни.

Критерии эффективности:
– адаптированность в социокультурной среде, умение сделать правильный выбор и противостоять негативу;
– способность воспринимать и накапливать эстетические впечатления от общения с высоким искусством;
– знание национальных, культурных традиций и применение их в жизни.

Формы предъявления: организация и привлечение к организации культурно-досуговых мероприятий; проведение общественно-значимых акций; формирование индивидуального стиля свободного времяпрепровождения с ориентацией на развитие собственной индивидуальности и принесения пользы обществу.

3. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере образования (далее – Концепция) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

Концепция является методологической основой разработки и реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации – семьёй, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации. Целью этого взаимодействия является совместное обеспечение условий для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Концепция определяет:

- характер современного национального воспитательного идеала;
- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи;
- систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации;
- основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. При этом образовательные учреждения должны постоянно взаимодействовать и сотрудничать с семьями учащихся, другими субъектами социализации, опираясь на национальные традиции.

Духовно-нравственное воспитание ориентировано на достижение определённого идеала, т. е. образа человека, имеющего приоритетное значение для общества в конкретно-исторических социокультурных условиях.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Общеразвивающая образовательная программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» с учетом

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России нацелена на воспитание у учащихся базовых национальных ценностей, хранимых в социально-исторических, культурных, семейных традициях многонационального народа России, передаваемых от поколения к поколению и обеспечивающих успешное развитие страны в современных условиях:

- патриотизма (любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству);
- социальной солидарности (свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- гражданственности (служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедания);
- семьи (любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труда и творчества (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость);
- науки (ценность знания, стремление к истине, научная картина мира);
- традиционных российских религий (представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога);
- искусства и литературы (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие);
- природы (эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание);

- человечества (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

Каждая из базовых ценностей, педагогически определяемая как вопрос, превращается в воспитательную задачу. Для её решения, учащиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами духовной, культурной, социальной жизни обращаются к содержанию:

- истории России, российских народов, своей семьи, рода;
- жизненного опыта своих родителей, предков;
- традиционных российских религий;
- произведений литературы и искусства, лучших образцов отечественной и мировой культуры;
- периодической литературы, СМИ, отражающих современную жизнь;
- фольклора народов России;
- общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- учебных дисциплин;
- других источников информации и научного знания.

Для решения поставленных задач в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» предусмотрена система воспитательных мероприятий (Таблица № 1), которая одновременно является фундаментальной основой для достижения учащимися личностных результатов и формирования ключевых компетенций. Воспитательные мероприятия проводятся педагогом ДО как во время учебных занятий согласно календарно-тематического планирования, так и вне сетки часов, отведенных на реализацию программного материала, и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Таблица № 1

Направление воспитательной работы	Примерные формы работы, тематика	Примечание
1. Воспитание эстетической и этической культуры личности (формирование коммуникативной, ценностно-смысловой, общекультурной компетенций).	**1.** Этические диалоги: **-** «Давай-ка без обид»; - «Учимся взаимопониманию»; - «Эмоции со знаком +». **2.** Уроки доброты: **-** «Если добрый ты»; - «Ты, дружок, учись со школы этой азбуке добра»; - «От добра добра не ищут»; - «Дружба как фактор социализации». **3.** Этические беседы: – о толерантности, об уважении друг к другу, о дружбе и товариществе; – о личной ответственности каждого при выполнении групповых заданий; – «Как избегать конфликтных ситуаций»; – «О взаимовыручке и взаимопомощи» – о бережном отношении к природе, о значении охраны природы; – «Войди в музей, как в храм»; – об охране памятников архитектуры и истории; – «Семейные традиции»; – «Природа и я – одна семья»; – «Самооценка, самоконтроль, самовоспитание». **4.** Посещение театров, музеев, выставок города. **5.** Встречи с поэтами, композиторами, художниками.	Формы воспитательной работы вариативны, количество воспитательных мероприятий определяется каждым педагогом ДО индивидуально. Проводимые мероприятия фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в разделе «Учёт массовых мероприятий с обучающимися».
2. Воспитание демократической и правовой культуры личности (формирование социальной компетенции).	**1.** Беседы: **-** «Путешествие в страну прав»; - «Права и обязанности учащихся Центра»; - «Конвенция о правах ребенка»; - «Мои права – моя свобода»; - «Конституция России о правах и обязанностях граждан». **2.** Деловые игры. **3.** Встречи с работниками правовых органов. **4.** Работа с материалами периодических изданий, ресурсами интернета.	

3.Воспитание экономической культуры, культуры труда (формирование социальной компетенции).	**1.** Уроки бережливости: - «Что значит быть экономным»; - «Планировать день – значит выиграть время»; - «Нужен ли мне органайзер?»; - «Бедность и богатство в жизни человека». **2.** Экономические игры: - «Бизнес и образование»; - «Бизнес-тренинг». **3.** Беседы: - «Деньги РФ и других государств мира»; - «Отношение к труду. Профессиональная этика»; - «Организованность в труде». **4.** Занятия-практикумы: - Экскурсии на предприятия города. - Встречи с людьми интересных профессий.	
4. Воспитание интеллектуальной культуры и развития творческой одаренности. (формирование познавательной, креативной компетенций).	**1.** Беседы: - «Любить свой край – значит знать его»; - «Природные богатства – источник знаний»; **2.** Интеллектуально-познавательные игры: - «Брейн-ринг»; - «Проверь себя»; - «Паутина знаний». **3.** Участие коллективов в культурно-массовых мероприятиях Центра, областных, международных конференциях, конкурсах и фестивалях.	
5. Воспитание физической культуры личности (формирование здоровьесберегающей и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Проведение физкультминуток и релаксации на занятиях ТО. **2.** Занятия по общей и специальной физической подготовке. **3.** Соревнования по различным видам туризма и ориентирования, экскурсии, учебно-тренировочные походы. **4.** Беседы: - «Значение тренировок и закаливания в жизни человека»; - «О значении здорового образа жизни»; - «В здоровом теле – здоровый дух»; - «Жизнь без алкоголя и табака»; - «О наркотиках с разных сторон»; - «Роль питания в ЗОЖ»; - «Что мы едим? Пищевые добавки	

	и здоровье»; - «Твори свое здоровье сам»; - «Спорт в семье».	
6.Воспитание культуры жизненного самоопределения личности, формирование гражданской позиции и патриотизма (формирование общекультурной и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Беседы: - «Мое настоящее»; - «Мое будущее»; - «Моя будущая профессия». **2.** Дискуссии: **-** «Что такое героизм?»; - «Что такое счастье?»; - «Цель и средства ее достижения»; - «Любовь как высшее человеческое чувство»; - «Что такое «спортивное поведение»? **3.** Уроки мужества: - «Мои родственники – участники Великой Отечественной войны»; - «Герои Отечественной войны – астраханцы»; - «Имена героев на карте города»; - «Никто не забыт». **4.** Экскурсии, походы по родному краю, знакомство с эстетическими и духовными ценностями России. **5.** Благоустройство Центра и учебных аудиторий. **6.** Вечера-встречи с выпускниками Центра.	

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входящая диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

Принцип всестороннего развития

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Принцип научности

Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Учащийся в ходе обучения по программе вооружается необходимыми знаниями в области туризма и краеведения, которые в значительной степени смогут расширить познавательные возможности учащихся и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

Принцип систематичности

Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности

Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

– сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

– система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

– в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

Принцип сознательности и творческой активности

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность учащегося проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к учащемуся можно значительно повысить его интерес к обучению.

Принцип наглядности

Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

Принцип прочности результатов обучения

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при управлении яхтой в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности

– ***Словесные*** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность.

Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) - это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

– ***Наглядные.*** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

– ***Практические.*** К практическим методам относятся в частности - *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

Метод стимулирования и мотивации, формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков)

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Основные формы организации образовательной деятельности:

- Учебные теоретические и практические занятия;
- Тематические игры;
- Учебно-тренировочные походы, сборы;
- Экскурсии, экспедиции.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
1. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
5. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
7. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
3. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
4. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
8. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
9. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

10. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
5. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
12. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
13. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
14. Константинов Ю.С Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
24. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
25. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
26. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
27. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
28. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
29. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
30. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
31. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
32. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
33. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
34. Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенно. М.: ФиС, 1989.
35. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
36. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
37. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

ГЛОССАРИЙ

Азимут - угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) - направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Байдарка - узкая легкая лодка с острым носом и кормой без уключин, закрытая сверху.

Безопасность - это первое, о чем должны помнить туристы, организуя малые и большие походы. Основой безопасности является опыт, приобретенный в предыдущих походах. Обеспечение Б. похода требует:

- подробного изучения и хорошего знания района планируемого похода, его особенностей, сложностей, опасностей;
- тщательной подготовки личного и группового снаряжения, питания группы;
- посильного для всех участников графика движения по маршруту;
- наличия запасного варианта маршрута на случай болезни участников, разлива рек и т

«Беседка» - нижняя часть страховочной системы.

Бергштрих - указатель склона **-** короткий штрих на горизонталях топографической карты, указывающей направление вниз по склону.

Бивуак (бивак) – место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

Болото - избыточно увлажненный участок земной поверхности, заросшей влаголюбивыми растениями, топкое место со стоячей водой. Б. подразделяются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые.

Бревно - ствол большого дерева, очищенный от веток и без верхушки. Туристы используют Б. для переправы через овраг или водную преграду (с натягиванием перил для безопасности).

Брод - мелкое место реки, озера, удобное для перехода или переезда. К этому месту часто сходятся береговые тропы, дороги и видно их продолжение на другом берегу Б. характеризуется тремя основными показателями: глубина, твердость дна, скорость течения. Особенно сложен Б. через горные реки. Переправляться следует в ботинках.

Бурелом - лес, поваленный бурей.

Велоориентирование - разновидность спортивного ориентирования. Соревнования проводятся в соответствии с Правилами по спортивному ориентированию.

Велорюкзак - специальный рюкзак, закрепленный на багажнике велосипеда, т.к. у велотуриста с рюкзаком на спине снижается устойчивость во время движения, раньше приходит усталость.

Велосипедный туризм - вид самодеятельного туризма. Путешествовать на велосипеде лучше всего по дорогам местного значения с асфальтовым или песчано-гравийным покрытием.

Веревки туристские - используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. В.Т. обладают высокой прочностью и эластичностью.

«Вибрам» - вид подошвы для спортивной обуви из толстой резины с глубоким рифлением, а также ботинки на такой подошве для занятий туризмом. Особая форма рифления и свойства резины (малый удельный вес, прочность, износоустойчивость, высокий коэффициент трения) создают надежное сцепление подошвы с поверхностью на скалистых участках местности, на снегу или льду.

Водный туризм - походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и других видах туристских судов.

«Волчатник» - оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанций соревнований.

Гать - настил из бревен, жердей и хвороста для прохода или проезда через топкое болотистое место. Другие названия - фашинник, гребли.

Гигиена - раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий и мероприятий, направленных на поддержание чистоты.

В походе следует постоянно соблюдать Г. тела (особенно ног), одежды, посуды, хранения продуктов.

Глазомер - способ измерения расстояния на местности путем сравнивания с длиной определенного, хорошо знакомого наблюдателю отрезка.

Гора - возвышение рельефа выше 200 метров, резко поднимающееся среди относительно равнинных территорий, с хорошо выраженными склонами и подошвенной линией, а также выделяющиеся вершины горных систем и хребтов.

Горизонталь - кривая линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающая представление о рельефе земной поверхности.

Горная болезнь - болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме на большие высоты(свыше 3000 м).При Г.Б. наблюдаются следующие симптомы: слабость, одышка, нарушение сна, головная боль, головокружение, иногда носовые кровотечения, обмороки. Для профилактики Г.Б. необходимы тренировки, адаптация не менее 3-х дней.

График движение - последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме. Г.Д. разрабатывается при подготовке к походу. В нем указываются дни и участки пути, их протяженность, способы передвижения, достопримечательности. Г.Д. должен предусматривать дневки через каждые 3 дня пути и 1-2 резервных дня на непредвиденные события.

Грунтовые дороги - дороги, не имеющие твердого искусственного покрытия, т.е. земляные, которыми чаще всего пользуются на своих маршрутах туристы. Г.Д. подразделяются на простые, которые называются полевыми или лесными в зависимости от того, где они проложены, и проселочные дороги, соединяющие села и деревни друг с другом.

Дебри - места, заросшие непроходимым лесом.

Дневка – день в походе, предназначенный для отдыха.

Дневник туристский – последовательная, по дням, запись событий туристского похода.

Доврачебная помощь – оказание первой медицинской помощи при заболевании или травме силами участников туристской группы, до обращения к врачу.

Документы маршрутные - маршрутная книжка или маршрутный лист (удостоверение туристской группы): карты, схемы или кроки; текстовые описания отдельных сложных участков маршрута, сделанные на основе отчетов других групп или литературы; пропуска для посещения заповедников, заказников и т.п.

Единая Всероссийская спортивная классификация - разрядные требования по видам спорта, в т.ч. классификация туристских спортивных походов, разделение их по видам туризма и последовательным категориям сложности.

Жгут - эластичная резиновая трубка, которой перетягивают конечность для временной остановки кровотечения при ранении.

Заброска – доставка участников группы или снаряжения к началу маршрута либо части снаряжения или питания на определенный участок.

Заказник - территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

Законы юных туристов - нормы и правила поведения, традиционно принятые в детской туристской группе. Основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе.

Запасной маршрут - вариант маршрута (упрощенный, укороченный), на который группа может сойти в случае болезни участников или при других непредвиденных обстоятельствах. Разрабатывается при подготовке к походу.

Заповедник – особо охраняемая природная территория (акватория), пребывание в пределах которой строго ограничено или запрещено. Создается с целью сохранения природных объектов как эталонов естественной среды, типичных или редких ландшафтов, редких и исчезающих видов животных и растений.

Заявочная книжка - документ, представляемый в 2-х экземплярах в маршрутно-квалификационную комиссию не позднее, чем за месяц до начала категорийного похода.

Интервал движения - расстояние между участниками при движении группы в походе, который должен способствовать безопасному движению, не позволять группе растягиваться и разрываться. При движении по лесной тропе интервал должен увеличиваться, с тем чтобы ветка, отпущенная участником группы, не ударила следующего за ним.

Казначей – обязанность (должность) в походной группе. Отвечает за финансовое обеспечение похода. Составляет смету расходов, ведет учет, распоряжается финансами группы.

Калорийность – энергетическая ценность продуктов или рациона питания.

Кан – металлическая посуда для приготовления пищи в походе.

Карабин - устройство особой конструкции из прочного металла, служащее для застежки, зацепки. Входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной завинчивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

Карта - выполненный на бумаге в красках чертеж местности, т.е. ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде. К. бывают общегеографические и специальные. Общегеографические делятся на топографические и обзорные, различающиеся по степени подробности и масштабу. Топографические К. имеют крупный масштаб (от 1:10000 до 1:1000) и отражают элементы культурного и природного ландшафта местности с наибольшей подробностью. Обзорная К. служит для общей ориентировки, менее подробная, более мелкого масштаба. Специальные карты дают специфическую характеристику территории (климат почвы, население и т.д.). Бывают карты учебные, морские, туристские, дорожные, спортивные и другие.

Каска - головной убор, используемый туристами-горниками при работе на скалах и камнепадных участках, водниками - при прохождении сложных в техническом отношении рек или участков. Как правило, используются хоккейные, шахтерские, строительно-монтажные К.

Катамаран – судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой. Легкое по весу, простое по устройству и изготовлению, хорошо управляемое и надежное средство сплав, широко применяемое туристами в водных походах.

Километраж – протяженность туристского маршрута в км.

Коврик туристский - подстилка на дно палатки, служащая для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей К. из полиуретана.

Компас – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта. В туризме используются компас Адрианова и жидкостный компас для спортивного ориентирования.

Компостер – устройство, род щипцов, установленное на контрольных пунктах (КП) для отметки прохождения участником данного КП в туристских соревнованиях по ориентированию.

Контрольное время – время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение К.В. участник или команда снимается с соревнований.

Контрольный пункт (КП) - пункт проверки правильности прохождения маршрута, дистанции. Может быть оборудован компостером или обслуживаться судьями.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Контрольный туристский маршрут (КТМ) – вид туристских соревнований.

Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Координаты – величины, определяющие положение точки на плоскости или в пространстве (географические координаты, астрономические координаты).

Костровой – ответственный за костровое хозяйство (постоянная походная должность), дежурный у костра (временная должность в туристской группе, которую выполняют все участники похода по графику). К. работает у костра только в рукавицах, в обуви, в одежде с длинными рукавами и головном уборе.

Кочка – бугорок на лугу, болоте. В туристских соревнованиях – элемент этапа, имитирующего прохождение по болоту.

Кошки – металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам, покрытым льдом, фирном или мокрой травой.

Краевед – человек, изучающий свой край. В туристской группе – обязанность (должность) участника похода, который организует изучение района турпохода, обеспечивает на маршруте посещение музеев и других краеведческих объектов, выполнение заданий и сбор различных материалов краеведческого характера для отчета о походе, выставки, школьного музея.

Краеведение – изучение какого-либо края, местности, района со стороны их природы, истории, экономики, быта и т.д.

Крюк – приспособление для закрепления снаряжения на скале или на льду при организации страховки и для создания искусственных опор при подъеме по очень крутым склонам и отвесным стенкам. По назначению К. подразделяются на скальные и ледовые.

Кряж горный – невысокая горная цепь, гряда холмов.

Кулуар – ложбина на горном склоне, образованная двумя соседними ребрами или контрфорсами.

Культорг – обязанность (должность) в туристской группе. Отвечает за культурную жизнь группы, т.е. организацию досуга **(**подбирает песни, сценарии вечеров). Организует игры и веселые соревнования на дневках, выступления перед местными жителями.

Курвиметр – прибор для измерения расстояний на карте. Колесико К. прокатывают по измеряемой извилистой линии и по показанию стрелки на шкале определяют расстояние (в масштабе карты) ил длину линии в сантиметрах.

Лавина – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов со скоростью 20-50 м\сек. Обладая огромной разрушительной силой, Л. часто становятся причиной катастроф – гибели, разрушения дорог и сооружений.

Легенда – свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

Ледоруб – элемент снаряжения горных туристов и альпинистов. Состоит из головки с «клювом» лопатки, укрепленной на рукоятке со штычком. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для рубки ступеней, обработки скальных трещин и т.д., а также при бивачных работах. Длина Л. (от 60 – 100 см) подбирается по росту туриста применительно к характеру маршрута.

Лимб – деталь компаса.

Маркировка – разметка маршрута или дистанции при помощи специальных условных обозначений или маршрутных марок (картонок, лент, оградительной веревки), которые ставятся так ,чтобы они были хорошо видны с тропы. М. служит для ориентировки и показа пути движения команды или участника, а также для ограждения опасных мест.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного количества километров, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Маршрутно-квалификационная комиссия – комиссия, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает походы. МКК проверяет разработку маршрута группы и график движения по основному и запасному вариантам, соответствие опыта руководителя группы и участников заявленному походу, осуществляет оперативный контроль прохождения группами маршрутов, проверяет отчеты групп о совершенных походах и дает заключение о соответствии пройденного маршрута указанной категории сложности, присваивает разряды, выдает значки.

Маршрутный лист – удостоверение тургруппы на совершение похода (кроме категорийного).

«Маятник» - этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей ,канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу.

Микрорельеф – форма рельефа (бугры, холмы, ямы и т.п.) с небольшими колебаниями высот.

Многоборье туристское – соревнования по видам туризма, входят составной частью в вид спорта «Туризм спортивный». Проводятся в соответствии с Правилами по многоборью туристскому.

Муфта – деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

Навыки туристские – знания и навыки, приобретенные в походных условиях.

Неприкосновенный запас (НЗ) – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержали группу в пути.

Обвязка страховочная – система из прочных матерчатых лент или веревок, плотно облегающих туловище. Служит для подсоединения туриста к основной страховочной веревке.

«Отечество» - туристско-краеведческое движение учащихся в России, направленное на изучение истории, культуры, природы, экономики регионов РФ в процессе занятий туризмом и краеведением.

Отчет о походе – материал, содержащий основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе, имеющегося картографического материала, различных справочных сведений о маршруте и районе похода. Характер отчета (устный, письменный, полный или описание пути движения) и сроки его сдачи устанавливается МКК при утверждении похода.

Охрана природы – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов.

Перевал – наиболее низкое место в гребне горного хребта, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или иной водораздельный хребет.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по навесной веревке.

Переход – в туризме – расстояние, которое проходят в один день, суточная норма походного движения.

Перила страховочные – в походных условиях – веревка, натянутая поперек реки, за которую при переправе держатся туристы. То же при переправах через ручьи, овраги по высоко лежащим стволам деревьев, тонким кладям, крутым подъемам и спускам. На туристских соревнованиях страховочные перила используются на технических этапах.

Пик – заостренная вершина горы или остроконечная вершина.

Питание походное – калорийное питание, покрывающее расход энергии туристов на маршруте.

План – изображение на бумаге небольшого участка и объектов местности. На П. могут быть даны такие подробности, каких нельзя дать на карте, так как они при сильном уменьшении пропадают.

Плато – возвышенная равнина, ограниченная четко выраженными уступами.

Поисково-спасательные работы – комплекс мер, проводимый в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

Пойма - часть речной долины, заливаемая водой во время половодья или высоких паводков.

Полевые условия – проживание в природной среде во временных жилищах (палатках, шалашах) или под открытым небом.

Полигон – участок с оборудованной полосой препятствий для тренировки туристов или проведения соревнований.

Положение о соревновании – основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее.

Полоса препятствий – дистанция соревнований, состоящая из участков скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников.

Порог – каменистый участок реки с большим падением, образовавшимся вследствие ступенчатого размыва русла, если материал русла неоднороден. П. образуется также тогда, когда

река пересекает морены, горные гряды, выходы твердых, неразмываемых пород. Незнакомые П. туристы-водники

обычно проходят с предварительной разведкой.

Поход – прохождение нового или неизвестного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Различают короткий П. - кратковременную остановку для отдыха через 45 минут движения; вынужденный П. – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения; П. для перекуса; большой обеденный П. продолжительностью 2-4 часа. Во время большого П. может быть проведена короткая экскурсия. Его можно использовать для просушки снаряжения, приведения в порядок путевых записей и наблюдений.

Привязка – определение точки своего стояния (своего местонахождения) по местным ориентирам.

Призма – знак контрольного пункта в ориентировании, имеющий форму трехгранника размером 30 х 30см, каждая сторона которого разделена наискось пополам и нижняя часть имеет красный (оранжевый) цвет, верхняя – белый.

Промоина - впадина в земле, размытая ливнем, потоком воды.

Протокол судейский – на туристских соревнованиях документ, отражающий весь ход соревнований.

Протяженность - длина маршрута. Зависит от количества дней; продолжительности, категории сложности.

Пунктир – линия, состоящая из ряда точек, на топографической карте обозначающая границы чего-либо.

Разбивка бивака – организация бивака для ночлега и дневки, заключается в правильном подборе места для палаток, костра, забора воды и т.д.

Развилка- разветвление тропы, дороги.

Разработка туристского маршрута – тщательная всесторонняя подготовка маршрута предстоящего похода, включающая изучение картографического материала, справочной литературы, отчетов групп, прошедших ранее этим маршрутом, планирование запасного варианта.

Ралли – вид соревнований или дистанций, состоящих из этапов, на прохождение которых устанавливается контрольное время.

Распорядок дня - чередование видов деятельности по времени, обеспечивающее нормальное проведение похода.

Расщелина – широкая трещина в скалах.

Редколесье – редкий, не сплошной лес.

Режим движения – порядок, обеспечивающий необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха**.** Зависит от района похода, времени года, сложности маршрута. Обычно состоит из 45 минут движения и 15 минут отдыха.

Рельеф – строение земной поверхности, совокупность ее неровностей.

Репшнур – вспомогательная веревка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста),служит для страховочной обвязки.

Руководитель похода – ответственное лицо, назначенное приказом директора школы или другого образовательного учреждения. Несет ответственность за подготовку и безаварийное проведение похода, за жизнь и безопасность участников.

Самодеятельный туризм – туризм, основанный на полной самодеятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в МКК и т.п. - все делается силами самих туристов.

Самостраховка – набор приемов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную. (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определенных действий, технических приемов - правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств - альпенштока, веревки и т.п.).

Седло (седловина) – понижение на гребне хребта между двумя снежными вершинами. Имеет точку (площадку) от которой рельеф с двух сторон повышается, а с двух – понижается. В горах дороги и тропы через хребты проходят по С., которые называют перевалами.

Серпантин – извилистая дорога в горах; а также зигзагообразные движение туристов по крутым склонам для уменьшения крутизны. При спуске или подъеме «серпантином» надо следить, чтобы туристы не шли друг за другом, т.к. возможны срывы камней из-под ног.

Сигнал условный – знак для передачи на расстоянии каких-то сведений, сообщений. Различают звуковые (голосом, через мегафон, свистком и т.п.), световые (фонариком, костром, факелом) сигналы, а также с помощью записки, помещенной в тур или при помощи знаков, выложенных камнями, ветками и т.п.

Смета – исчисление предстоящих расходов (статьи: питание, транспортные, экскурсионные, хозяйственные, аварийный запас).

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы личной гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т.п.). К специальному С. относятся и предметы (личные и групповые), связанные со спецификой походов по различным видам туризма (водные, горные, лыжные и т.п.). С. должно быть легким, прочным, безопасным, удобным, универсальным - позволяющим использовать один предмет для разных целей (например, спасательный пенопластовый жилет - как теплоизоляционный коврик в палатку и теплую одежду).

Спелеология – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании их человеком.

Сплав - передвижение на плотах, байдарках, катамаранах и т.п. по течению реки. Каждый участник С. должен уметь хорошо плавать, знать и распознавать препятствия, встречающиеся на пути, владеть условиями их преодоления, иметь спасательные средства.

Степень сложности туристского похода – сравнительная характеристика маршрута в зависимости от протяженности, продолжительности, наличия препятствий.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов в походе. С. на туристских соревнованиях – набор приемов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов. С. нижняя -страховочная веревка подходит к участнику снизу. С. верхняя - страховочная веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки закрепляется на участнике не ниже груди. С. командная осуществляется командой, судейская -судьями.

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста) состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком веревки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надежного подсоединения туриста к основой веревке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Темп движения – скорость движения тургруппы по маршруту. Обычно в пешеходном походе – 12-15 мин. на км (в зависимости от характера местности и погоды). Темп определяется по самому младшему и самому слабому участнику группы.

Техника туристская – совокупность приемов, применяемых при установке палаток, прохождении естественных препятствий и т. п.

Топографические знаки – специальные условные знаки, которыми на топографических картах изображаются все местные предметы. Делятся на четыре вида:

Линейные – это дороги, линии связи, линии электропередачи, ручьи, реки и т.п. То есть это знаки таких местных предметов, которые сами по себе имеют форму длинных линий;

Фигурные - знаки башен, мостов, церквей, паромов, электростанций, отдельных строений и т.п.

Площадные – знаки лесов, болот, населенных пунктов, пашен, лугов, т.е. местных предметов, занимающих значительные площади поверхности земли. Площадные знаки состоят из двух элементов: контура и знака, заполняющего контур;

Пояснительные - знаки характеристики леса, названия населенных пунктов, железнодорожных станций, рек, озер, гор и т.д., это ширина шоссе, длина, ширина и грузоподъемность мостов, глубина бродов на реках и т.п.;

Знаки бывают масштабными (соответствующими размерам предметов) и внемасштабными.

Топонимика – совокупность географических названий (наименований населенных пунктов, рек, озер и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая географические названия. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

Траверс (траверсирование) – поперечное движение (поперек склона горы или борта долины) с одновременным подъемом или спуском. Т. экономит силы туриста. Целью Т. может быть пересечение одной вершины или последовательное прохождение подряд (без спуска с гребня хребта) нескольких вершин.

Туризм самодеятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (горный, пешеходный, водный, лыжный), организуемые туристами самостоятельно с учетом туристско-спортивной классификации.

Туризм спортивный – вид спорта входящий в единую спортивную классификацию. Включает в себя соревнования по спортивным походам и соревнования по туристскому многоборью.

«Турист России» - нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

Узел – способ соединения веревок, образования веревочных петель и привязывания веревок к предметам. В туристской практике применяются различные У. Все соединения веревок должны заканчиваться контрольными У., за исключением «встречного» и «полуторного узла проводника».

Условия соревнований - дополнения к положению о соревнованиях, конкретизирующие, уточняющие и разъясняющие отдельные моменты соревнований, не противоречащие правилам.

Фал – конец веревки.

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными техногенными, военными и др. процессами. Участники туристской группы, находящейся в условиях автономного существования, должны представлять, как действовать в той или иной Ч.С.

Шлюпка – беспалубное гребное судно (без парусного вооружения или со съемными парусами).

Штормовка – верхняя одежда туриста, Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застегивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг головы.

Экипировка – см. снаряжение.

Экология – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды практические проблемы ее охраны.

Экспедиция – поездка группы лиц, отряда с каким –то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим.

Эмблема – условное изображение какого-то понятия (Э. кружка, походной группы, каких-то соревнований).

Эстафета - соревнование команд (в беге, плавании, техники туризма, ориентировании и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.).

Этап – отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете).

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Юные спасатели» I год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательные ресурс
1.	**Основы туристской подготовки**	Туристские путешествия, история развития туризма	Фотоальбом творческого объединения. Инструкция по технике безопасности	Видео, презентации, www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
		Личное и групповое туристское снаряжение	Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. Самодельное туристское снаряжение/ Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. Туристское снаряжение. М., Профиздат,1968. Проектор, компьютер.	http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny http://privalshop.ru/page/turisticheskoe-snaryzhenie.html
		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Палатки, коврики, спальные мешки.	Видео, презентации « Туристическое снаряжение» на video.yandex.ru.
		Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. Образцы продуктовых раскладок. Список продуктов. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион. Примеры походного меню. Проектор, компьютер.	Видео, презентации « Туристическое снаряжение» на video.yandex.ru. Видео, презентации «Преодоление препятствий в туристском походе» на video.yandex.ru
		Туристские слеты и соревнования		Видео, фотоотчеты «Как проходят туристские соревнования» на video.yandex.ru.; www.cevdim. ru
		Подведение итогов туристского путешествия	Фотоальбомы творческого объединения, отчёты походов	
2.	**Топография и ориентирование**	Понятия о топографической и спортивной карте	А.И.Кремп. Военная топография., М., 2000 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Топографические карты Астраханской области Таблица «Условные знаки на карте» Следопыт. М., 1976.	Видео, презентации «Топографические карты» на video.yandex.ru.
		Условные знаки Ориентирование по горизонту, азимут.		Видео, презентации «Условные знаки спортивных карт» на video.yandex.ru.

			Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. Материалы для проверки знаний по топографии и ориентированию. Оборудование для топографической съемки в походе, экспедиции: компас Адрианова, транспортир, линейка не менее 25 см, небольшой целлулоидный треугольник, плотный картон 18х22 см, тетрадь, карандаш СТ, резинка, чертежная бумага. Проектор, компьютер	
		Компас, работа с компасом Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам	Компасы, топографические карты Астраханской области	Видео, презентации «Ориентирование по местным предметам» на video.yandex.ru.
3.	**Краеведение**	Родной край, его природные особенности, история Туристские возможности родного края Изучение района путешествия Общественно полезная работа в путешествии	Атлас Астраханской области, Красная книга Астраханской области под редакцией Ю.С. Чуйкова, 2004 г.	Видео, презентации на astrakhan-musei
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	https://www.youtube.com/watch?v=pyuo6bMywIY https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8

II год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Основы туристской подготовки**	Туристские путешествия, история развития туризма	Фотоальбомы творческого объединения. Инструкция по технике безопасности.	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
		Личное и групповое туристское снаряжение	Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. Самодельное туристское снаряжение/ Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. Туристское снаряжение. М., Профиздат,1968. Проектор, компьютер. Страховочная система, каски, веревки, карабины, полиспас.	Видео, презентации, video yandex.ru. «Личное и групповое снаряжение» http://www.russiatourism.ru http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny http://privalshop.ru/page/turisticheskoe-snaryzhenie.html
		Организация туристского быта Подготовка к походу, путешествию Питание в туристском походе Туристские должности в походе Техника и тактика в туристском походе	Палатки, коврики, спальные мешки. С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. Образцы продуктовых раскладок. Список продуктов. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион. Примеры походного меню. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Организация быта» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Подготовка к походу» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Питание в походе» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru
		Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях	Кладухина Н.И. Рекомендации по технике безопасности для организаторов туристской работы. Ярославль: ЦДЮТур и Эк, 2006. Кодекс путешественника. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии: учебное пособие. – Нижний Новгород, 1999. Материалы для проверки знаний по правилам безопасности. Проектор, компьютер.	
		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	Серия фильмов «Следопыт с Глебом Данильцевым» https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8 (Выживание в автономных условиях)

		Действия группы в аварийных ситуациях	Энциклопедия искателя приключений/ Авт.-сост. О. Кургузов. – М.: Лабиринт – К, 1998. Материалы для проверки знаний по организации бивака. Проектор, компьютер.	
		Подведение итогов туристского путешествия	Фотоальбомы, отчёты походов	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
2.	**Топография и ориентирование**	Топографическая и спортивная карта. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам	Плакаты, карты, спортивные карты. А.И. Кремп. Военная топография., М., 2000 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Топографические карты Астраханской области Таблица «Условные знаки на карте» Следопыт. М., 1976. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. Материалы для проверки знаний по топографии и ориентированию. Оборудование для топографической съемки в походе, экспедиции: компас Адрианова, транспортир, линейка не менее 25 см, небольшой целлулоидный треугольник, плотный картон 18х22 см, тетрадь, карандаш СТ, резинка, чертежная бумага. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Топографическая и спортивная карта» на video yandex.ru. Видео, презентации «Способы ориентирования» на video yandex.ru
3.	**Краеведение**	Туристские возможности родного края	Атлас Астраханской области, Красная книга Астраханской области под редакцией Ю.С. Чуйкова, 2004 г.	Видео, презентации на astrakhan-musei
		Изучение района путешествия		
		Общественно-полезная работа в путешествии		
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль,	Энциклопедия безопасного поведения под редакцией В.А.Пучкова, М., 2010 В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г.	Видео, презентации «Первая медицинская помощь» на video.yandex.ru.

		предупреждение спортивных травм на тренировках Личная гигиена туриста Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	
5.	**Начальная специальная подготовка**	ЧС природного и техногенного характера Человек и окружающая среда Создание системы защиты населения Оказание помощи людям в условиях природной среды Основы безопасного ведения работ	С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Страховочные системы, каски, карабины, веревки, перчатки	Видео, презентации «ЧС природного и техногенного характера» на video yandex.ru.

III год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Основы туристской подготовки**	Туристские путешествия, история развития туризма	Фотоальбомы творческого объединения. Инструкция по технике безопасности.	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
		Личное и групповое туристское снаряжение	Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. Самодельное туристское снаряжение/ Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. Туристское снаряжение. М., Профиздат,1968. Проектор, компьютер. Страховочная система, каски, веревки, карабины, полиспас.	Видео, презентации, video yandex.ru. «Личное и групповое снаряжение» http://www.russiatourism.ru http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny http://privalshop.ru/page/turisticheskoe-snaryzhenie.html
		Организация туристского быта Подготовка к походу, путешествию Питание в туристском походе Туристские должности в походе Техника и тактика в туристском походе	Палатки, коврики, спальные мешки. С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. Образцы продуктовых раскладок. Список продуктов. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион. Примеры походного меню. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Организация быта» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Подготовка к походу» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Питание в походе» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru
		Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях	Кладухина Н.И. Рекомендации по технике безопасности для организаторов туристской работы. Ярославль: ЦДЮТур и Эк, 2006. Кодекс путешественника. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии: учебное пособие. – Нижний Новгород, 1999. Материалы для проверки знаний по правилам безопасности. Проектор, компьютер.	
		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	Серия фильмов «Следопыт с Глебом Данильцевым» https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8 (Выживание в автономных условиях)

		Действия группы в аварийных ситуациях	Энциклопедия искателя приключений/ Авт.-сост. О. Кургузов. – М.: Лабиринт – К, 1998. Материалы для проверки знаний по организации бивака. Проектор, компьютер.	
		Подведение итогов туристского путешествия	Фотоальбомы, отчёты походов	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
2.	**Топография и ориентирование**	Топографическая и спортивная карта. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам	Плакаты, карты, спортивные карты. А.И. Кремп. Военная топография., М., 2000 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Топографические карты Астраханской области Таблица «Условные знаки на карте» Следопыт. М., 1976. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. Материалы для проверки знаний по топографии и ориентированию. Оборудование для топографической съемки в походе, экспедиции: компас Адрианова, транспортир, линейка не менее 25 см, небольшой целлулоидный треугольник, плотный картон 18х22 см, тетрадь, карандаш СТ, резинка, чертежная бумага. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Топографическая и спортивная карта» на video yandex.ru. Видео, презентации «Способы ориентирования» на video yandex.ru
3.	**Краеведение**	Туристские возможности родного края	Атлас Астраханской области, Красная книга Астраханской области под редакцией Ю.С. Чуйкова, 2004 г.	Видео, презентации на astrakhan-musei
		Изучение района путешествия		
		Общественно-полезная работа в путешествии		
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Энциклопедия безопасного поведения под редакцией В.А.Пучкова, М., 2010 В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005	Видео, презентации «Первая медицинская помощь» на video.yandex.ru.

		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Личная гигиена туриста Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	
5.	**Начальная специальная подготовка**	Город как источник опасности. Окружающая среда и опасности в повседневной жизни. Окружающая среда и опасности в повседневной жизни. ЧС природного и техногенного характера. Проблемы экологической безопасности. Работа в индивидуальных средствах защиты	С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Страховочные системы, каски, карабины, веревки, перчатки. Плакаты, противогазы, ОЗК, боевка.	Видео, презентации «ЧС природного и техногенного характера» на video yandex.ru. Видео, презентации, video.yandex.ru. Использование средств индивидуальной защиты. Видео, презентации «Экстремальные ситуации на транспорте» на video.yandex.ru.

IV год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Электронно-образовательный ресурс
1.	**Основы туристской подготовки**	Туристские путешествия, история развития туризма	Фотоальбомы творческого объединения. Инструкция по технике безопасности.	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
		Личное и групповое туристское снаряжение	Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок. Самодельное туристское снаряжение/ Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997. Туристское снаряжение. М., Профиздат,1968. Проектор, компьютер. Страховочная система, каски, веревки, карабины, полиспас.	Видео, презентации, video yandex.ru. «Личное и групповое снаряжение» http://www.russiatourism.ru http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny http://privalshop.ru/page/turisticheskoe-snaryzhenie.html
		Организация туристского быта Подготовка к походу, путешествию Питание в туристском походе Туристские должности в походе Техника и тактика в туристском походе	Палатки, коврики, спальные мешки. С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – ЦДЮТур, 1999. Лысогор Н.А. и др. Питание в туристском походе. М., 1980. Образцы продуктовых раскладок. Список продуктов. Расчетные карточки завхоза. Дневной рацион (на период акклиматизации, на штурмовой период, восстановительный рацион. Примеры походного меню. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Организация быта» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Подготовка к походу» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru Видео, презентации «Питание в походе» на video yandex.ru. http://www.russiatourism.ru
		Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях	Кладухина Н.И. Рекомендации по технике безопасности для организаторов туристской работы. Ярославль: ЦДЮТур и Эк, 2006. Кодекс путешественника. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии: учебное пособие. – Нижний Новгород, 1999. Материалы для проверки знаний по правилам безопасности. Проектор, компьютер.	
		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	Серия фильмов «Следопыт с Глебом Данильцевым» https://youtu.be/Xzsz6J6HyT8 (Выживание в автономных условиях)

		Действия группы в аварийных ситуациях	Энциклопедия искателя приключений/ Авт.-сост. О. Кургузов. – М.: Лабиринт – К, 1998. Материалы для проверки знаний по организации бивака. Проектор, компьютер.	
		Подведение итогов туристского путешествия	Фотоальбомы, отчёты походов	www.cevdim. ru www. turcentrrf. ru
2.	**Топография и ориентирование**	Топографическая и спортивная карта. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам	Плакаты, карты, спортивные карты. А.И. Кремп. Военная топография., М., 2000 г. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Топографические карты Астраханской области Таблица «Условные знаки на карте» Следопыт. М., 1976. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997. Материалы для проверки знаний по топографии и ориентированию. Оборудование для топографической съемки в походе, экспедиции: компас Адрианова, транспортир, линейка не менее 25 см, небольшой целлулоидный треугольник, плотный картон 18х22 см, тетрадь, карандаш СТ, резинка, чертежная бумага. Проектор, компьютер.	Видео, презентации «Топографическая и спортивная карта» на video yandex.ru. Видео, презентации «Способы ориентирования» на video yandex.ru
3.	**Краеведение**	Туристские возможности родного края	Атлас Астраханской области, Красная книга Астраханской области под редакцией Ю.С. Чуйкова, 2004 г.	Видео, презентации на astrakhan-musei
		Изучение района путешествия		
		Общественно-полезная работа в путешествии		
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль,	Энциклопедия безопасного поведения под редакцией В.А.Пучкова, М., 2010 В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний, М., 2005 г.	Видео, презентации «Первая медицинская помощь» на video.yandex.ru.

		предупреждение спортивных травм на тренировках Личная гигиена туриста Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм (учебно-методическое пособие). М., 2008г. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1990. Дурманов И.П. Карманная скорая помощь. – Екатеринбург, 2001. Руководство по оказанию первой помощи / Крис Макнаб. М., 200. Плакаты. Медицинская аптечка. Средства для оказания первой доврачебной помощи. Проектор, компьютер. Манекен, носилки.	
5.	**Начальная специальная подготовка**	Природная среда и безопасность. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий. Выживание в условиях автономного существования. Основы организации безопасного проведения спасательных работ. Работа со средствами связи и сигналы.	С.К.Шойгу. Энциклопедия школьника «Чрезвычайные ситуации»., М., 2006г. Страховочные системы, каски, карабины, веревки, перчатки. Плакаты, противогазы, ОЗК, боевка, портативная рация, фонарик. Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М., 2000.	Видео, презентации «ЧС природного и техногенного характера» на video yandex.ru. Видео, презентации, video.yandex.ru. Использование средств индивидуальной защиты. Видео, презентации «Экстремальные ситуации на транспорте» на video.yandex.ru.