

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОУ Быковской СОШ
Е.О. Лукошников
«29» 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 4
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
Ю.О. Макеев
«1» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Азбука выживания»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Селезнев Антон Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука выживания» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Актуальность программы

В последние годы ситуация со здоровьем детей резко ухудшилось, об этом сейчас говорят многие. Подтверждает и статистика: до 80% первоклассников приходят в школу со значительными отклонениями в здоровье. К моменту окончания школы таких детей увеличивается до 90%. Это обусловлено рядом факторов, из которых понижение физической активности является наиболее существенным. Одним из шагов для понижения воздействия этого фактора являются занятия туризмом. Прогулки, походы и соревнования не только повышают активность, но и способствуют целенаправленным занятиям физкультурой и спортом.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и криминогенного характера, необходимо использовать возможности туризма для подготовки к действиям в экстремальных условиях.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Старшее поколение помнит – каждый класс в конце учебного года должен был сходить в поход. И ходили, поскольку это интересно, поскольку именно на природе проявляются истинные качества человека, воспитываются коллективизм, взаимовыручка.

Немалую пользу для развития и воспитания ребенка приносит участие в соревнованиях. Конкуренция за призовые места заставляет быть человека активным, учит самостоятельности в принятии решений, ответственности, перед группой – в первый год обучения. От проявления этих качеств и зависит успешность человека. А если человек успешен – он будет востребован обществом.

Образовательный процесс представляет собой ряд мероприятий, направленных на достижение конкретно поставленных целей, прописанных в образовательных программах, которые в свою очередь, составляются на основе государственных, типовых.

Данная программа основана на заявленной Центром туризма и краеведения РФ и рекомендованной МНО РФ как государственной в УДОД, программе Константинова Ю.С. «Туристы проводники», Москва, 2000г.

Новизна программы

Программа несколько отличается от оригинала, что является и новизной этого положения. В последние годы в школах получило широкое распространение движение «Школа безопасности». Это связано с актуальностью его целей, так и со значительной финансовой поддержкой МЧС. Кроме того, «Школа безопасности» включена в базисный план учителей ОБЖ всех образовательных учреждений.

Таким образом, учебно-тематический план пополнился разделами по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях. Так же пополнился раздел участия в массовых мероприятиях (слетах, соревнованиях). Это обусловлено целенаправленной деятельностью в направлении проведения соревнований, слетов.

Исходя из вышеизложенного, можно определить **цель** программы – привитие навыка действий в экстремальных, нестандартных ситуациях.

Для достижения этой цели нужно решить ряд **задач**:

1. Обучить нормам и принципам туризма.
2. Вовлечь детей в ситуацию успеха с целью повышения положительной самооценки.
3. Развить навыки поведения в экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Данная программа является развивающей, интегрированной. Опирается на базовые (школьные) знания и умения по физической культуре, географии, ОБЖ, экологии, биологии. Является дополнительной, поскольку некоторые аспекты программ этих предметов изучаются подробно, даются на практике.

Адресат программы

Предлагаемая программа рассчитана на детей 12-16 лет, которым интересно обучиться начальной туристской подготовке, основам первой доврачебной помощи и пр. Программа предусматривает участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях, слетах, играх, походах и т.п. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Объем и срок освоения программы

Курс рассчитан на 2 года обучения — всего 432 учебных часа, из них 216 часов в первый год обучения и 216 — во второй год обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе и предусматривают постоянный состав учащихся на протяжении всего срока обучения. Для зачисления в группу первого года обучения по программе не требуется специальных знаний и умений, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, причем как девушки, так и юноши. Наполняемость одной группы: 14-16 учащихся. Группа комплектуется в начале учебного года.

Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня после занятий в школе. Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 минут) с перерывом 15 минут.

Планируемые результаты

По завершении обучения в первый год дети должны знать:

- порядок организации и проведения 2-3 дневных походов;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;

- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об оказании первой доврачебной помощи;
- опасные и ядовитые растения.

По завершении первого года обучения дети должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для 2-3 дневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;
- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты.

Кроме того, в конце года совершается 2-3 дневный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования) – вне сетки часов.

На второй год обучения выбирается, путем анализа физического, психического, эмоционального развития, группа до 13 человек, не имеющих медицинских противопоказаний. Такие ограничения в составе так же обусловлены условиями туристских соревнований.

По завершении второго года обучения дети должны знать:

- порядок действий при подготовке многодневных походов;
- способы преодоления естественных мероприятий;
- способы ориентирования на местности различными методами;
- опасные и ядовитые растения региона, основные лекарственные растения;
- правила и условия районных туристских соревнований.

По завершении второго года обучения дети должны уметь:

- организовать походный бивак;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе туристской группы;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- уметь пользоваться специальным туристским снаряжением;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать доврачебную помощь, предусмотренную программой;
- уметь пользоваться специальными средствами индивидуальной защиты СИЗ.

В конце года предусматривается поход первой категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования) – вне сетки часов.

Формы аттестации:

- входной контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал тестирования;
- фото;

- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- практическая работа;
- открытое занятие;
- устный опрос;
- участие в конкурсах и научно-практических конференциях.

Материально-техническое обеспечение

1.	Рюкзаки	15 шт.
2	Спальники	15 шт
3	Коврики туристические	15
4	Палатки	шт
5	Тент костровой	На 15 чел.
6	Котлы 7 и8 литров	1 комплект
7	Костровой трос	1 шт.
8	Черпаки	2 шт.
9	Топор	2 шт.
10	Пила	1 шт.
11	Ремнабор	1 комплект
12	Медаптечка	1 комплект
13	Спортивные и топографические карты разных масштабов	
14	Компасы	15 шт.
15	Лыжи беговые	10 пар
16	Лыжи туристские	10 пар
17	Палки лыжные беговые	10 пар
18	Палки лыжные алюминиевые	10 пар
19	Приспособление для сбора волокуши	1 комплект
20	Страховые системы	8 комплектов
21	Карабины страховочные	20 шт.
22	Жумар	1 шт.
23	Инвар	1 шт.
24	Защитная каска	8 шт.
25	Секундомер	1 шт.
26	Рулетка 5м.	1 шт.
27	Метровая линейка	1 шт.
28	Веревка 10 мм	100 м.
29	Веревка 6 мм	100 м
30	Противогазы	8 шт.
31	ОЗК	7 комплектов
32	Л-1	7 комплектов
33	ДП-5	1 шт.

Кадровое обеспечение программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Учебно- тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	78	34	44	Устный опрос Игра «Что возьмем с собой в поход» Организация бивака Результаты похода, соревнования Составление меню
2.	Типография и ориентирование	42	15	27	Устный опрос Практическая работа
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	36	3	33	Устный опрос Практическая работа
4.	Пожаротушение	24	5	19	Устный опрос Практическая работа
5.	Действия в зоне заражения аварийно-химически опасными веществами (АХОВ)	21	7	14	Устный опрос Практическая работа
6.	Подведение итогов Тренировочный поход	15	-	15	Тренировочный поход
	ИТОГО	216	64	152	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма.

Учащиеся должны знать виды туризма, характеристику каждого вида... Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для 1-3- дневных походов требования к нему.

Учащиеся должны уметь готовить снаряжение для похода и соревнований.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

1.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Учащиеся должны знать правила бивака.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать ночлег.

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

Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места для лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила курения.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Разведения костра.

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Учащиеся должны знать основные принципы подготовки (тренировка) к походу и соревнованиям.

Учащиеся должны уметь самостоятельно готовиться к одно-трех дневному походу и школьным соревнованиям.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Школьные соревнования. Виды соревнований, их отличия. Этапы: туристические, комбинированные (физкультура, ОБЖ), их преодоление. **Практические занятия:** изучение маршрутов, походов. Составление плана-графика движения 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.5. Питание в туристическом походе.

Учащиеся должны знать основные потребности продуктов в походе.

Учащиеся должны уметь составить раскладку продуктов на 1-3 дневный поход.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в 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 рюкзаке. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристические должности в походе.

Учащиеся должны знать основные должности и их обязанности.

Учащиеся должны уметь выполнять должностные обязанности в походе.

Должности в группе постоянные и временные. Руководитель группы, требования к нему (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет), обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтник, фотограф и т.д. временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье котлов).

Практические задания: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Учащиеся должны знать правила движения в походе, способы преодоления естественных препятствий.

Учащиеся должны уметь преодолевать естественные препятствия.

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.

Практические занятия: отработка движений колонной. Соблюдение режима движения, отработка движения по пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия: отработка движений колонной. Соблюдение режима движения, отработка движения по пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.8. Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Учащиеся должны знать правила техники безопасности при проведении походов.

Учащиеся должны уметь безопасно действовать на практике.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком, использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

1.9. Подведение итогов похода.

Учащиеся должны знать этапы подведения итогов.

Учащиеся должны уметь составлять отчет о походе.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление маршрутной ленты, подготовка фотографий.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Практические занятия: составление отчета о походе, составление маршрутной ленты, подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

1.10. Туристические слеты и соревнования.

Учащиеся должны знать правила и условия школьных туристских мероприятий.

Учащиеся должны уметь организовать подготовку и участие в школьных туристских соревнованиях.

Практические занятия: участие в школьных соревнованиях: «Школа безопасности», зимняя комбинированная полоса препятствий, летняя комбинированная полоса препятствий.

2. Типография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Учащиеся должны знать отличие топографических карт от спортивных, их свойства и назначение.

Учащиеся должны уметь пользоваться топографической и спортивной картой.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Старение карт. Карты пригодные для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки.

Учащиеся должны знать виды условных обозначений, основные типографические знаки.

Учащиеся должны уметь определять условные обозначения, основные топографические знаки, находить их на местности.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные, площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа, их изображение на топографических картах.

Практические занятия: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Учащиеся должны знать способы ориентирования на местности. Учащиеся должны уметь определять примерный азимут на глаз.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение направлений на карте.

Практические занятия: построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Учащиеся должны знать виды и назначение компасов. Учащиеся должны уметь выполнять основные действия с компасом.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение, четыре действия компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояний.

Учащиеся должны знать способы измерения расстояний на карте и на местности.

Учащиеся должны уметь измерять расстояния на карте и на местности различными способами.

Способы измерения расстояний на карте и на местности различными способами. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Глазомерный способ измерения расстояния с помощью кепки. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего среднего шага (пар шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром и ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Измерение расстояний на глаз, с помощью кепки по подобным треугольникам.

2.6. Ориентирование по местным признакам, действия в случае потери ориентировки.

Учащиеся должны знать способы ориентирования по местным признакам, варианты действий в случае потери ориентировки.

Учащиеся должны уметь ориентироваться по местным признакам, действовать в случае потери ориентировки.

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнения по определению азимута по солнцу в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация при потере ориентировки.

2.7. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учащиеся должны знать проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Учащиеся должны уметь ориентироваться по спортивным картам.

Практические занятия: В Алнашском районе по спортивному ориентированию.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Учащиеся должны знать личной гигиены туриста.

Учащиеся должны уметь применять средства личной гигиены во время походов и соревнований.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, баня, купание, душ). Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика походов и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье спортсменов.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и лагерях. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка.

Учащиеся должны знать список мед аптечки, назначение и дозировку основных препаратов

Учащиеся должны уметь формировать походную медицинскую аптечку.

Составление мед аптечки. Хранение и транспортировка мед аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав мед аптечки на поход и на соревнования. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

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

Практические занятия: формирование походной мед аптечки.

3.3. Основные приема оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Соблюдение гигиенических требований. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся должны знать основные приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся должны уметь транспортировать пострадавшего в зависимости от травмы.

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

Практические занятия: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Пожаротушение.

4.1. Основы противопожарного действия.

Учащиеся должны знать противопожарные действия при организации походов, слетов, лагерей.

Учащиеся должны уметь пожаробезопасно организовать бивак.

Техника безопасности при разжигании костра, готовке пищи на костре, сушке одежды и обуви. Организация ночлега у костра. Дежурство у костра во время ночлега. Тушение огня подручными средствами.

Практические занятия: тушение огня подручными средствами. Организация ночлега у костра.

4.2. Виды огнетушителей и их работа.

Учащиеся должны знать виды огнетушителей и принцип их действия.

Учащиеся должны уметь пользоваться огнетушителем.

Виды огнетушителей, принцип их действия. Хранение огнетушителя, срок годности. Заправка огнетушителя.

Практические занятия: тушение огня порошковым огнетушителем.

4.3. Тушение огня пожарным автомобилем.

Учащиеся должны знать последовательность подготовки к работе рукава пожарного автомобиля.

Учащиеся должны уметь подцеплять пожарные рукава к автомобилю, тушить огонь.

Действия пожарных при пожаре. Одевание защитных пожарных рукавов. Подсоединение рукавов пожарному автомобилю.

Практические занятия: отработка умения быстро разворачивать рукава и тушить огонь с их помощью.

5. Действия в зоне заражения.

Аварийно-химически опасными веществами (АХОВ).

5.1. Классификация и типы АХОВ.

Учащиеся должны знать классификацию и типы АХОВ.

Аварийно-химически опасные вещества раздражающего, удушающего, общетоксичного, наркотического действия. Признаки заражения. Действия на организм.

5.2. Действия в зоне АХОВ.

Учащиеся должны знать действия в зоне заражения АХОВ.

Учащиеся должны уметь действовать в зоне заражения АХОВ.

Направление движения в зоне заражения. Способы передвижения в зоне. Предотвращение попадания АХОВ в организм. Действия при выходе из зоны АХОВ.

Практические занятия: отработка навыка действия в зоне заражения (имитация).

5.3. Средства индивидуальной защиты (СИЗ).

Учащиеся должны знать основные средства индивидуальной защиты.

Учащиеся должны уметь пользоваться основными СИЗ.

Виды СИЗ. СИЗ органов дыхания. Респираторы, противогазы. Размер противогаза. Одевание противогаза.

Костюмы химической защиты ОЗК и Л-1, применение, одевание.

6. Подведение итогов. Тренировочный поход

6.1. Тренировочный поход

Учащиеся должны знать последовательность подготовки оборудования к походу

Учащиеся должны уметь составить меню, распределить обязанности
Тренировочный поход
Практические занятия: тренировочный поход, соревнования

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	162	36	126	Устный опрос Практическая работа
2.	Типография и ориентирование	30	6	24	Устный опрос Практическая работа
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8	Устный опрос Практическая работа
4.	Действия в ЧС криминального характера	12	3	9	Устный опрос Практическая работа
	ИТОГО	216	49	167	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Вводное занятие.

Учащиеся должны знать общие правила техники безопасности при проведении занятий, мероприятия второго года обучения.

Общие правила техники безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Работа туристического объединения второго года обучения (план работы на год).

Личное и групповое туристическое снаряжение.

Учащиеся должны знать требования к туристскому снаряжению.

Учащиеся должны уметь комплектовать личное и групповое снаряжение, подгонять, изготавливать, усовершенствовать его.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Ремонтный набор.

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

Практические занятия: комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация туристического быта. Правила и ночлеги.

Учащиеся должны знать требования к месту бивака.

Учащиеся должны уметь организовать бивак с учетом требований безопасности.

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 утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров и предохранение от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия: выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, соревнованиям.

Учащиеся должны знать этапы подготовки категорийного похода.

Учащиеся должны уметь готовить поход первой категории сложности.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведении похода. Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню и списка продуктов.

Практические занятия: изучение маршрутов, учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подборного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Питание в туристическом походе.

Учащиеся должны знать особенности питания в многодневном походе.

Учащиеся должны уметь составлять меню и список продуктов, готовить пищу на костре.

Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день и весь поход.

Практические занятия: составлять меню и списка продуктов, приготовление пищи на костре.

1.6. Туристические должности в походе.

Учащиеся должны знать должностные обязанности членов туристской группы, уметь их исполнять.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль

расходования продуктов во время похода, 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 путешествия и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение литературы о районе путешествия. Пополнение сведений в период похода. 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.

Ремонтник. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период 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 остальными членами группы.

Практические задания: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

1.7. Техника и тактика движения в туристском походе.

Учащиеся должны знать основные технические и тактические характеристики похода.

Учащиеся должны уметь соблюдать технику движения в походе, преодолевать естественные препятствия.

Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, через кустарник по камням, болоту. Техника движения по ним. Использование страховки и самостраховки.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Действия группы в аварийных ситуациях.

Учащиеся должны знать действия группы в аварийных ситуациях.

Учащиеся должны уметь действовать в некоторых аварийных ситуациях.

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

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

1.9. Подготовка к соревнованиям.

Учащиеся должны знать правила и условия соревнований.

Учащиеся должны уметь участвовать в соревнованиях районного масштаба, должны быть подготовленными к этим соревнованиям.

Подбор группы. Тренировки вариантов действий на этапах в соответствии с правилами, положением и условиями соревнований. Подготовка личного и группового снаряжения к соревнованиям, его усовершенствование и ремонт. Подготовка конкурсных видов программы.

Практически занятия: тренировка прохождения технических этапов. Подготовка конкурсных видов программы соревнований.

1.10. Участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях: «Школа безопасности», зимняя комбинированная полоса препятствий, летняя полоса препятствий. Участие в районных соревнованиях: зимние районные туристические соревнования, районные соревнования «Школа безопасности».

2. Типография и ориентирование.

2.1. Земля и карта.

Учащиеся должны знать отличие географических и топографических карт, общие технологии их создания.

Учащиеся должны уметь пользоваться номенклатурной картой.

Форма и размеры земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их топографической карте. Классификация номенклатуры топографических карт.

Практические занятия: определение масштаба карты по ее номенклатуре, определение номенклатуры соседних листов карты

2.2. Топографическая и спортивная карта.

Учащиеся должны знать виды топографических и спортивных карт, их условные обозначения.

Учащиеся должны уметь пользоваться топографической и спортивной картой.

Виды топографических и спортивных карт, масштаб, условные обозначения, изображение рельефа. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения.

Практические занятия: упражнение на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

2.3. Компас. Работа с компасом.

Учащиеся должны знать приемы действия с компасом. Учащиеся должны уметь двигаться по азимуту.

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет. **Практические занятия:** упражнения по определению азимута. Снятие азимута карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты без применения карты.

2.4. Измерение расстояний.

Учащиеся должны знать способы измерения расстояний на карте и на местности.

Учащиеся должны уметь измерять расстояния на карте и на местности различными способами.

Способы измерения расстояний на карте и на местности различными способами. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра и обычной нитки. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступной точки.

Практические занятия: измерение длины шага, построение графика переводе шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступной точки.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Учащиеся должны знать способы ориентирования по карте.

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности по спортивной карте.

Практические занятия: участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Учащиеся должны знать значение гигиены в физическом здоровье человека.

Учащиеся должны уметь контроль за соблюдением гигиены.

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

3.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Учащиеся должны знать аптечки, показания к применению лекарств походной медаптечки, лекарственные растения нашей местности.

Учащиеся должны уметь применять по назначению лекарственные растения, препараты из состава медицинской аптечки.

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

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические занятия: формирование походной мед аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны знать способы оказания первой доврачебной помощи в условиях похода и тренировки.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь в походе.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских мероприятиях: переутомление, удушье, утопление. Предупреждение и лечения ангины, обморока, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления и желудочные заболевания. Укусы, 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, непрямой массаж сердца.

Практические занятия: освоение способов бинтования ран, приемы наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условному пострадавшему.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся должны знать приемы транспортировки пострадавшего, с учетом характера травмы.

Учащиеся должны уметь транспортировать пострадавшего, с учетом характера травмы.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

4. Действия в чрезвычайных ситуациях криминального характера

4.1. Криминогенные ситуации на улице.

Учащиеся должны знать способы действий в криминогенных ситуациях на улицах. Учащиеся должны уметь выполнять простейшие действия в ЧС криминогенного характера.

Правила и приемы безопасного поведения на улице.

Практические занятия: отработка навыков безопасного поведения на улице.

4.2. Криминогенные ситуации в жилище.

Учащиеся должны знать меры обеспечения безопасности жилища.

Учащиеся должны уметь обезопасить свое жилище.

Меры предосторожности от квартирных краж. Основные приемы безопасного поведения. Кража. Входная дверь. Замки и запоры.

Практические занятия: отработка действий в условной чрезвычайной ситуации.

4.3. Самооборона и ее правовые основы.

Учащиеся должны знать правовые основы самообороны.

Учащиеся должны уметь выполнять простейшие приемы самообороны.

Правовые основы самообороны. Самозащита от нападения преступников и хулиганов, от изнасилования. Наиболее уязвимые части человеческого тела. Самозащита от нападения собак.

Практические занятия: способы освобождения от захватов, приемы защиты от оружия.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный практический;
- репродуктивный;
- проблемный;
- игровой.

Форма организации образовательного процесса

- индивидуальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- наблюдение;
- поход.

Педагогические технологии

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Комбинированное тематическое занятие:

- объяснение педагога по теме занятия;
- практическая работа самостоятельно или в группах;
- разбор выполненной работы;
- дополнительные задания или игры;
- подведение итогов занятия, ответы на вопросы учащихся.

Список литературы для педагога

1. А. Евтушенко, И. Стороженко «Программа комплексной туристской краеведческой подготовки» М. ЦДЮТур 2003г.
2. Ю.С. Константинов. Программа для системы дополнительного образования «Туристы проводники». М. ЦДЮТур 2002г.

3. А.Н. Поторочин. Программа «Лыжный туризм» Ижевск 2004г.
4. Программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ. «Туризм и краеведение». М. Просвещение 1982г.
5. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей». Практика Административной работы в школе №2 2004г. стр. 41.
6. Сборник нормативных документов по организации и проведению массовых туристических мероприятий. Выпуск №1 Ижевск 2004г.
7. Правила организации и проведения соревнований по туризму учащихся Российской Федерации. Ижевск 1997г.
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ижевск 2000г.
9. Временные правила организации и проведения соревнований «Школа безопасности».
10. Работа кружка юных туристов в школе. М. Турист 1989г.
11. Г. Теплоухов. «Руководство для участников и судей соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма».
12. Ю.С. Константинов. «Туристические слеты и соревнования». М. ЦДЮТур 2002г.
13. А.А. Алексеев «Питание в туристском походе» М. ЦДЮТур 1996г.
14. Походная туристская игротка. Сборник №1. М. Турист 1991г.
15. В.И. Сафонов «10 писем Робинзону». М. Физкультура и спорт 1983г.
16. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М. Профиздат 1988г.
17. С. Минделевич «Пора в поход». М. Молодая гвардия 1985г.
18. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М. Физкультура и спорт 1987г.
19. Краткий справочник туриста. М. Профиздат. 1985г.
20. Туристическими тропами Удмуртии. Ижевск. Удмуртия 1967г.
21. А.А. Коструб «Медицинский справочник туриста». М. Профиздат 1984г.
22. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. Методические рекомендации. М. Турист 1981г.
23. А. Евтушенко «организация и проведение выходного дня». М. ЦДЮТур 1997г.
24. Питание в туристском походе. М. Профиздат 1986г.
25. Практические рекомендации школьникам и студентам по защите в ЧС. Под редакцией Т.Г. Габричидзе. Ижевск 2002г.
26. «Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них». ОБЖ №4 2004г. стр. 47.
27. ОБЖ. Учебник для общеобразовательных школ 6-11 кл. Под редакцией Ю.Л. Воробьева. М. АСТ 2002г.
28. И.К. Топоров. ОБЖ. М. Просвещение 1996г.
29. ОБЖ. Учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл. Под редакцией Р.И. Захаренкова М. АСТ. 2002г.
30. В. П. Ситников ОБЖ. Справочник школьника М. АСТ. 1997г.

31. Ориентирование следопытство. Под редакцией А.Н. Иванова. М. Армпресс 2002г.
32. А. Е. Тарасов. Руководство по самозащите. Минск. Харвест 1999г.

Список литературы для учащихся.

1. Работа кружка юных туристов в школе. М. Турист 1989г.
2. г. Теплоухов «Руководство для участников и судей соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма».
3. Ю. С. Константинов. «Туристические слеты и соревнования». М. ЦДЮТур 2002г.
4. А.А. Алексеев «Питание в туристском походе» М. ЦДЮТур 1996г.
5. Походная туристская игротка. Сборник №1. М. Турист 1991г.
6. В.И. Сафонов «10 писем Робинзону». М. Физкультура и спорт 1983г.
7. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М. Профиздат 1988г.
8. С. Минделевич «Пора в поход». М. Молодая гвардия 1985г.
9. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М. Физкультура и спорт 1987г.
10. Краткий справочник туриста. М. Профиздат. 1985г.
11. Туристическими тропами Удмуртии. Ижевск. Удмуртия 1967г.
12. А.А. Коструб «Медицинский справочник туриста». М. Профиздат 1984г.
13. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. Методические рекомендации. М. Турист 1981г.
14. А. Евтушенко «организация и проведение выходного дня». М. ЦДЮТур 1997г.
15. Питание в туристском походе. М. Профиздат 1986г.
16. Практические рекомендации школьникам и студентам по защите в ЧС. Под редакцией Т.Г. Габричидзе. Ижевск 2002г.
17. «Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них». ОБЖ №4 2004г. стр. 47.
18. ОБЖ. Учебник для общеобразовательных школ 6-11 кл. Под редакцией Ю.Л. Воробьева. М. АСТ 2002г.
19. И.К. Топоров. ОБЖ. М. Просвещение 1996г.
20. ОБЖ. Учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл. Под редакцией Р.И. Захаренкова М. АСТ. 2002г.
21. В. П. Ситников ОБЖ. Справочник школьника М. АСТ. 1997г.
22. Ориентирование следопытство. Под редакцией А.Н. Иванова. М. Армпресс 2002г.
23. А. Е. Тарасов. Руководство по самозащите. Минск. Харвест 1999г.