

Министерство образования и науки Чеченской республики

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский центр детско-юношеского туризма и экскурсий»

Принята
на заседании
педагогического совета
от 05.09.2020г.
Протокол № 48

Утверждена
Приказ № 40.07.09.2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа безопасности»
физкультурно-спортивной направленности.
Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

педагог
Хасиханов З.Б.

г. Грозный
2020г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский центр детско-юношеского туризма и экскурсий».

Экспертное заключение №16 от «25» 08.2020г.

Эксперт: Ахмадова К.А., методист

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Направленность программы.
- 1.2. Уровень
- 1.3. Актуальность программы.
- 1.4. Отличительные особенности.
- 1.5. Категория учащихся.
- 1.6. Сроки реализации и объем программы.
- 1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.8. Цель и задачи программы.
- 1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел II Содержание программы

- 2.1. Учебный (тематический) план.
- 2.2. Содержание учебного плана.
- 2.3. Календарный учебный график.

Раздел III Формы аттестации и оценочные материалы.

- 3.1. Формы аттестации и оценочные материалы
- 3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания

Раздел IV Комплекс организационно-педагогических условий.

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

V Литература

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» – физкультурно-спортивная.

- Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов :
- Федеральный Закон от 29.12.2001г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
 - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Уровень освоения программы – стартовый, базовый. Объем часов – 360 часов.

Охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для дальнейшего освоения программы.

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (кол-во часов в неделю)
стартовый	10-13	год	4 часа
Базовый	14-15	год	6 часов

Настоящая программа является — совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности, всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

1.3. Актуальность программы – данная программа формирует у учащихся основу безопасности жизнедеятельности овладение учащимися знаний по основам туристской подготовки.

1.4. Категория учащихся. Данная программа рассчитана на детей 10-16 лет.

Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.5. Сроки реализации и объем программы. Срок реализации – 2 года Объем программы – 360 часов.

1.6. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы -15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1-ый год 4 ч два раза в неделю; 2 –ой год 6ч 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий – 45минут, перерыв 10 мин.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель: Целью настоящей программы является — совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности. — всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Задачи программы.

Воспитательные:

- воспитание у подрастающего поколения высокого чувства патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга;
- воспитание самодисциплины, силы воли, мужества, стойкости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Образовательные:

- дать воспитанникам основы знаний, помогающие выжить в чрезвычайных ситуациях;
- научить основам оказания первой доврачебной помощи;
- приобретение знаний, умений и навыков работы с первичными средствами пожаротушения.

Развивающие:

- развитие инициативы и эрудиции подростков в процессе проведения тематических викторин, конкурсов, соревнований, смотров;
- развивать познавательный интерес воспитанников в процессе организации встреч с работниками пожарной охраны;
- развитие детского художественно-прикладного творчества.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения: обучении по данной образовательной программе являются: знакомство обучающихся с правилами и методами оказания первой медицинской помощи, с правилами пожарной безопасности. Это является весьма актуальным, так как дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых не осознавая возможных опасностей.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Личностные результаты освоения программы:

Научатся общаться со сверстниками, научатся заниматься общей работой, работать в сотрудничестве, в группах, в парах. Занятия в данном кружке дает возможность определиться в выборе дальнейшего рода деятельности.

Закрепление умений и навыков работы с картой и компасом, с туристским оборудованием, повышение физических качеств и укрепление здоровья, участие в соревнованиях по туризму и ориентированию городского и областного рангов.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематически) план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
I	Формирование основ безопасной жизнедеятельности	44	28	16	
1.1.	Я и мое здоровье.	10	6	4	
1.2.	Я и природа.	10	10	-	
1.3.	Один дома. Службы экстренной помощи.	8	6	2	
1.4.	Безопасное поведение	16	6	10	
II	Основы туристской и общефизической подготовки « Мы - туристы »	50	14	36	
2.1.	Туризм, турист, походное снаряжение.	8	4	4	
2.2.	Туристские должности в походе.	2	2	-	
2.3.	Подготовка к походу:	14	2	12	
2.4.	Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков. Страховка, безопасность в походе. Организация туристского быта. Питание и гигиена в походе.	18	6	12	
2.5.	Ориентирование.	4	-	4	
2.6.	Подведение итогов похода.	2	-	2	
2.7.	Туристские соревнования, слеты, конкурсы («Туристская семья»).	6	-	6	
III	Экскурсии	46	-	46	
	ВСЕГО	144	42	102	

2.2. Содержание учебного плана.

1. Формирование основ безопасной жизнедеятельности: формирование основ безопасности и жизнедеятельности детей образовательного учреждения является актуальной и значимой проблемой, поскольку обусловлена объективной необходимостью информирования детей о правилах безопасного поведения, приобретения ими опыта безопасного поведения в быту.

Изучив литературу, можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека: опасности дома, опасности на дороге и улице, опасности на природе и опасности в общении с незнакомыми людьми. Рассмотрим их.

1.1 Опасности дома. Как показывает статистика, большинство несчастных случаев происходит дома. Наш дом, до отказа заполненный различной бытовой техникой и химией, часто представляет мину замедленного действия. К повреждениям, которые ребенок получает в результате несчастных случаев в квартире, относятся: ушибы, ссадины, царапины, растяжения. Вывихи, ожоги. Повреждения инородными телами (проглатывание, вдыхание, введение в нос, глаза, уши и т.д.).

1.2 Опасности на улице. Одной из серьезнейших проблем любого города и области является дорожно-транспортный травматизм. До настоящего времени снизить его уровень не удается. Как показывает анализ происшествий с детьми, проведенный Госавтоинспекцией, травмы происходят по неосторожности детей, из-за несоблюдения или незнания правил дорожного движения. Самыми распространенными ошибками, которые совершают дети, являются: неожиданный выход на проезжую часть в неустановленном месте, выход из-за стоящего транспорта, неподчинения сигналам светофора, нарушение правил езды на велосипедах и т.д. Беспечность детей на дорогах зависит от взрослых, от низкого уровня их культуры поведения. А цена этому – детская жизнь.

1.3 Опасности в природе. К природным опасностям относятся стихийные явления, которые представляют непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, например ураганы, наводнения, сели; экстремальные ситуации; растения, животные, грибы и другие явления и объекты. Некоторые природные опасности нарушают или затрудняют нормальное функционирование систем и органов человека. К таким опасностям относятся туман, гололед, жара, барометрическое давление. Излучения, холод и др.

1.4 Опасности контактов с незнакомыми людьми. Количество насильственных преступлений в отношении детей, часто заканчивающихся трагически, не снижается. Большую часть подобных преступлений совершают психически здоровые люди. Подавляющее большинство преступающих закон не посторонние, а хорошо знакомые детям люди. Из них примерно 40% - отцы, братья и другие родственники, а 45% - друзья, соседи, учителя, воспитатели.

Малыши уязвимы для преступников, более всего рискуют дети, чувствующие себя нелюбимыми. Они являются легкой мишенью. Преступники нацелены на кажущихся беззащитными. Многие похитители и насильники кажутся дружелюбными и неопасными. Они профессионалы в том, чтобы понравится детям, и усыпить их бдительность, проявляют изощренную изобретательность. С помощью разнообразных предложений стараются заманить малыша в безлюдное место.

1.5 Основы туристской и общефизической подготовки: туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для успешного, эффективного и безопасного проведения туристских мероприятий (походов и соревнований).

Туристская подготовка представляет собою достаточно сложную, многоуровневую систему, состоящую из взаимосвязанных направлений (видов) подготовки. В туризме принято выделять следующие виды туристской подготовки: специальная подготовка и физическая подготовка.

1.6 Специальная туристская подготовка - формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений, навыков, по следующим основным разделам:

- ✓ организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- ✓ топография туризма (топографическая подготовка);
- ✓ техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- ✓ тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- ✓ психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- ✓ обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки.

Физическая подготовка: она должна обеспечить общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий, закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

1.7 Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристе, общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов.

2.1 Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков.

Успешное проведение путешествия во многом определяется умением туристов правильно распределить свое время и силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, овладеть способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий. От четкого и удачного решения этих задач зависит безопасное прохождение маршрута и, в конечном итоге, успех всего путешествия.

2.2 Преодоление крутых склонов

Для успешного продвижения по крутым склонам важно иметь обувь на рифленой, не скользящей подошве, а также овладеть некоторыми приемами ходьбы.

При подъемах ботинок рекомендуется ставить на всю подошву, а не на носок. Вместе с тем надо стараться сохранять горизонтальное положение ступни, используя каждый прочно лежащий камень, незначительную выпуклость склона, на которые наступают каблук ботинка.

Чем круче склон, тем больше надо разводить носки ног. При затяжном подъеме рекомендуется подниматься «серпентином»: попеременно то левым, то правым боком к склону.

При движении по травянистому склону вдоль него ступню расположенной выше ноги надо ставить на всю подошву поперек склона, а ступню другой — разворачивать носком на некоторый угол вниз.

Спуск по хорошей тропе и с легким рюкзаком, подготовленным туристам можно делать бегом. При этом ноги, почти не сгибая, далеко выбрасывают вперед, а корпус откидывают несколько назад. На более крутых участках спускаются на полусогнутых ногах.

2.3 Лесные заросли, завалы

По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостойку двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желателен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз.

При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезть через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные сцепляющиеся предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топориче. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

2.4 Заболоченные участки

Заболоченные участки на маршруте обычно преодолевают по замощенным тропам — гатям. Если их нет, то на безопасном болоте (необходима предварительная консультация у местных жителей) туристы двигаются, перешагивая или перепрыгивая с кочки на кочку. У каждого в руках должен быть шест, который служит опорой, зондом для измерения глубины и средством самостраховки при падении. При пересечении сплавины интервал между людьми увеличивают до 5—8 м. Чтобы уменьшить давление ступни туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетеные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

2.5 Переправа вплавь

Переправа вплавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо держаться на воде. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой,

Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

В некоторых случаях первый турист переправляется вплавь с охранением веревкой. Затем она используется для перетаскивания плота и помощи другим участникам группы, которые могут страховаться, придерживаясь на воде за любой нетонущий предмет— бревно, доску, вязанку хвороста или надежно упакованный в непромокаемый материал и плотно перевязанный рюкзак.

2.6 Страховка, безопасность в походе.

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев. Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе, недостаточная туристская подготовка и опыт, сложность естественных препятствий, неожиданное критическое изменение погоды.

Самая опасная из этих причин - слабая дисциплина в группе. Игнорирование общепринятых норм поведения, установленных правил похода, путешествия, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, безответственность, пренебрежение страховкой чреваты несчастными случаями. Недостаточная подготовка и неопытность являются нередко причиной плохого представления о возможных опасностях на данном маршруте. Безопасность в походе также во многом зависит от наличия и качества снаряжения. Экипировка участника похода, его одежда и обувь определяют возможность личной защиты от неблагоприятных влияний внешней среды.

Само-страховка - это умение самостоятельно выполнять специальные приемы во избежание падений, срывов, переворотов, применять меры предосторожности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Страховка - это мера готовности оказать и оказание помощи товарищу, преодолевающему сложный участок пути или препятствие, для предотвращения возможного срыва, падения, утопления и прочего. Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой.

Наиболее распространенный способ страховки - страховка с помощью веревки. Одновременная страховка проводится на простых участках маршрута и при несложных препятствиях: туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей. Важно помнить, что опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

2.7 Организация туристского быта.

Место для привала, как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге — в тени.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах.

Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах. В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

2.8 Питание и гигиена в походе

На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Особенно важен уход за ногами. Ежедневное мытье их холодной водой по окончании перехода — не только необходимая гигиеническая процедура, но и существенное условие закаливания организма, предупреждения потертостей.

Не реже одного раза в декаду надо стричь ногти. Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге. Регулярно менять белье, Летом нужно особенно часто стирать, чистить, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует появлению кожных заболеваний.

На дневках должны быть организованы полная санитарная обработка белья и мытье всего тела с мылом, по возможности горячей водой.

Очень важно при проведении похода правильно организовать питание. Пища должна компенсировать затраты энергии в организме туриста, вызванные значительной нагрузкой.

Суточный рацион туриста в походах выходного дня должен содержать 3200—3500 больших калорий и при нормальном трехразовом питании распределяться по калорийности примерно следующим образом: завтрак — 35 %, обед — 40 %, ужин — 25 %. Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, но это еще не все. Оно должно быть еще и вкусным.

Туристские соревнования проводятся по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов-спортсменов при прохождении туристских маршрутов и дистанций.

Виды соревнований.

Соревнования проводятся по двум группам дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Выделяют соревнования очные и заочные.

Очные соревнования проводят в виде спортивного многоборья по технике туризма – по всем видам спортивного туризма. Заочные соревнования проводятся по спортивным походам и путешествиям.

По урону и масштабу – соревнования могут быть международные, российские, зональные (региональные), областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов.

По социально-возрастным группам: молодежные, взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По ведомственной принадлежности: соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, комитетами народного образования, спортивными общественными, армейскими организациями и клубами.

По форме проведения: комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

Соревнования по скалолазанию проводятся в следующих видах:

- индивидуальное лазание (на скорость, на трудность, комбинированное, боулдеринг), парные гонки, серия трасс, связи.

Туристские слеты. В программу включаются соревнования и конкурсы. Дистанции соревнований состоят из этапов, например: навесная переправа, движение по скальному участку, переправа через реку, овраг, по бревну, транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Этапы слета могут включать соревнования по спортивному ориентированию и скалолазанию.

2.8. Экскурсии(72ч.).

Организация, подготовка и проведение экскурсий.

Разработка маршрута, составление его схемы и графика движения. Смета экскурсии.

2.3. Календарный учебный график.

Число Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16	СЕНТЯБРЬ		
		Беседа	2	Формирование основ безопасной жизнедеятельности <i>Я и мое здоровье.</i> Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Как я устроен. Почему я расту и развиваюсь. Что нужно делать, чтобы не болеть.	Кабинет	Наблюдение
		Беседа	2	Мой режим, зачем он нужен. Гигиена, болезни от грязных рук. Правила здорового питания. Полезные и вредные продукты.	Кабинет	Наблюдение
		Беседа	2	Что такое закаливание. Начинаю день с зарядки. Ежедневная физкультура – залог моего здоровья.	Кабинет	Выступления на занятиях
		Слайдовый показ	2	Народные и спортивные игры в детском саду и во дворе. Чем заняться на прогулке.	Кабинет и двор	Наблюдение
		Беседа	2	Хорошее и плохое настроение. Я – хозяин своих эмоций Как победить в себе врага (лень, злобу, зависть, трусость, эгоизм).	Кабинет	Наблюдение
		Беседа	2	<i>Я и природа.</i> Я – частичка природы. Человек – хозяин или слуга леса? Влияние лесов, водоемов, воздуха, почвы на жизнь человека и птиц, животных, насекомых.	Кабинет	Наблюдение
		Организация экскурсий	4	Экскурсия (проводятся в течение 9 месяцев по 1-ой экскурсии)	Маршрут по плану	Прогулка
			16	ОКТАБРЬ		
		Беседа, слайдовый показ	2	Ухудшение экологической ситуации – угроза всему живому.	Кабинет	Наблюдение
		Беседа, исследование	2	Что мне надо знать о ядовитых растениях (ягодах, грибах). Животные – мои младшие друзья	Кабинет	Викторина
		Рассказ	2	Правила безопасного поведения с домашними и бездомными животными.	Кабинет	Викторина
		Беседа	2	Когда вода – мой друг и враг. Правила поведения у водоема и в водоеме (летом, зимой). Если я потеряюсь в лесу (проводится во время занятий по туристской подготовке).	Кабинет	Наблюдение
		Рассказ	2	<i>Один дома</i> Опасные предметы в моем доме. Запрещенные предметы: спички, лекарства, ножи, электро- и газовые приборы. Правила хранения и использования ножниц, швейных игл.	Кабинет	Наблюдение

	Беседа	2	Какую опасность таят открытые окна и балконы. (падения с высоких и неустойчивых предметов: табуретов, лестниц пр., как их избежать).	Кабинет	Наблюдение
	Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
		16	НОЯБРЬ		
		4	Экскурсия	Маршрут	Прогулка
	Беседа, презентации	2	Правила поведения в случае пожара, обнаружения запаха газа, утечке воды. Первая помощь себе при ожоге, ушибе, порезе.	Кабинет	Рефераты
	Беседа, презентации	2	Мои действия, если в дом пришел чужой. Как позвать себе на помощь. «Дежурные города» (01,02,03,04,08).	Кабинет	Наблюдение
	Беседа	2	<i>Безопасное поведение во время занятий и игр</i> Правила безопасного поведения: - во время занятий на снарядах (гимнастической лестнице, скамейке, бревне, брусках, кольцах, перекладине, канате, качелях), - со снарядами и спортивным оборудованием (коньки, городки, гантели). Система запрещенных действий	Кабинет	Наблюдение
	Беседа	2	Страховка и само-страховка. Травмы и ушибы в результате падений и столкновений с другими детьми в подвижных и спортивных играх и упражнениях.	Кабинет	Выступления на занятиях
	Беседа, слайдовый показ	2	Как избежать ушибов. Первая помощь себе и пострадавшему.	Кабинет	Выступления на занятиях
	Беседа, слайдовый показ	2	<i>Безопасность на улицах города и в транспорте.</i> Знаки дорожного движения, о чем мне они говорят?	Кабинет	Наблюдение
		16	ДЕКАБРЬ		
	Беседа, слайдовый показ	2	Знаки дорожного движения, о чем мне они говорят?	Кабинет	Викторина
	Беседа	2	Правила пешехода и велосипедиста. Где и когда переходить улицу.	Кабинет	Викторина
	Рассказ	2	Когда я – пассажир -правила поведения в транспорте; автобусе, троллейбусе, трамвае. Правила безопасного поведения в лифте, в подъезде.	Кабинет	Наблюдение
	Рассказ	2	<i>Правила безопасного поведения с незнакомым человеком</i> Защите себя сам (простейшие приемы самообороны, крики о помощи. О несовпадении приятной внешности человека и намерений. Как себя вести, если незнакомый взрослый предлагает шоколадку, интересную игрушку, покататься на машине и т.п.	Кабинет	Наблюдение
	Беседа	2	Основы туристской и общефизической подготовки « Мы – туристы» <i>Туризм, туристы, походное снаряжение.</i> Туризм – средство активного отдыха, развития выносливости, силы, ловкости, воспитания воли, характера; познания родного края; формирования умений жить на природе, в согласии с природой и приумножать её богатства.	Кабинет	Наблюдение

	Беседа	2	Туристы – это сильные, выносливые, не унывающие люди, которые не боятся трудностей, многое умеют. Чтобы познать необъятные просторы родного края, они много путешествуют	Кабинет	Наблюдение
		4	Экскурсия		Прогулка
		16	ЯНВАРЬ		
		4	Экскурсия	Маршрут	Прогулка
	Беседа	2	Виды туризма: пешеходный, велосипедный, лыжный, конный, автотуризм водный – на лодках, катамаранах, байдарках	Кабинет	Викторина
	Беседа	2	Туристский праздник - слёт. Участники слёта соревнуются в прохождении полосы препятствий, поют песни у костра. Стать настоящим туристом надо много уметь и знать.	Кабинет	Викторина
	Беседа, слайдовый показ	2	Походное снаряжение: рюкзак: палатка сп. мешок - рюкзак (изучение его конструкции и названия деталей: ремни, карманы, регуляторы, застежки, спинка), спальный мешок, коврик для отдыха и сна Спальный мешок, коврик для отдыха и сна. Походная посуда: котелок посуда и требования к ней.	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
	Беседа, слайдовый показ	2	Подбирание одежды и обуви для летних и зимних походов, изучение основных требований к экипировке туриста (соответствие погоде, легкость, непромокаемость, удобство во время движения, наличие второй пары носков, варежек).	Кабинет	Наблюдение
	Беседа, слайдовый показ	4	<i>Туристские должности в походе.</i> <u>Штурман</u> определяет маршрут и ведет группу по компасу и плану местности. <u>Физорг</u> помогает руководителю организовывать и проводить спортивные игры и соревнования на привале. <u>Санитар</u> отвечает за хранение и правильное использование (совместно со взрослыми) медикаментов, аптечки. <u>Разведчики</u> определяют наиболее безопасное и короткое место для продвижения через препятствия. <u>Краеведы</u> делают зарисовки, краткие записи в специальные походные блокноты об интересных местах, в которых побывала группа. <u>Костровые</u> собирают хворост для костра, помогают его укладывать и тушить, самостоятельно разводят и тушат разными способами. <u>Друзья леса</u> подкармливают птиц, очищают лес от мусора. <u>Дежурные</u> (по кухне, по быту) несут ответственность за чистоту и порядок во время обеда, перед уходом группы с поляны.	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
		16	ФЕВРАЛЬ		
	Беседа	2	<i>Специальная подготовка</i> Вместе продумываем маршрут. Способы упаковки и переноски продуктов и напитков. Если мы уходим на целый день – составляем меню. Вместе готовим для них эмблемы (рисование, аппликация).	Кабинет	Викторина
	Беседа	2	Обязанности (должности) между всеми участниками похода. Готовим личное снаряжение. Основные топографические знаки.	Кабинет	Наблюдение
	Беседа и укладка рюкзака	2	Правильная и быстрая укладка рюкзака. Регулирование длины и давления лямок и при необходимости ремонт.	Кабинет	Викторина
	Беседа	2	Как правильно питаться в походе (что должно быть у каждого в рюкзаке). Можно ли много пить.	Кабинет	Наблюдение

	Беседа, слайдовый показ	2	<i>Физическая подготовка к походу</i> Общеразвивающая гимнастика, игры. Подвижные игры Игры-эстафеты тренировочного характера	Кабинет	Выступления на занятиях
	Беседа, слайдовый показ	2	Практические занятия по обучению ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, по ограниченной плоскости, по пересеченной местности, развитию выносливости, ловкости, закаливанию.	Кабинет	Выступления на занятиях
		4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
		16	МАРТ		
	Рассказ	2	Спортивные игры с бегом (баскетбол, футбол, пионербол, ручной мяч).	Двор	Прогулка
	Рассказ	4	<i>Правила движения в походе</i> Правила движения в походе, преодоление препятствий, крутых склонов, водных преград, заболоченных участков. Игры в походе.	Кабинет	Наблюдение
	Рассказ	2	Обязанности направляющего и замыкающего. Туристский строй Закрепление правил пешехода (пересечение проезжей части).	Кабинет	Наблюдение
	Беседа	2	Умение расслабляться на коротких привалах, преодолевать естественные препятствия (ручей, бревно, спуск, подъем и др.).	Кабинет	Наблюдение
		6	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
		16	АПРЕЛЬ		
	Беседа, презентации	2	<i>Страховка, безопасность в походе.</i> Как избежать падений, ушибов. Учимся страховать друг друга и себя. Правила взаимопомощи и взаимовыручки «Если с другом вышел в путь».	Кабинет	Викторина
	Беседа, презентации	2	Изучаем «правила свистка»: два коротких сигнала – остановка; несколько коротких – всем внимание! Быстро собраться около руководителя! Один длинный – приготовьтесь, продолжаем движение.	Кабинет	Викторина
	Беседа	2	<i>Организация туристского быта.</i> Установка палатки на длительных привалах. Как определить и подготовить место для костра (безопасность, сохранение травяного покрова).	Кабинет	Тесты по туристскому мастерству
	Беседа, презентации	2	Укладка и разжигание костра (учимся укладывать костер одним-двумя способами и самостоятельно под наблюдением руководителя разжигать его). Изучаем и помогаем взрослому затушить костер с помощью воды. Самостоятельно используем один - два способа тушения костра	Кабинет	Выступления на занятиях
	Рассказ	2	<i>Питание и гигиена в походе.</i> Секреты гигиены в походе. Утилизация мусора (сжечь, закопать, унести с собой). «Не навреди лесу!» Как правильно собрать природный материал для поделок. (беседа)	Кабинет	Выступления на занятиях
	Беседа	2	<i>Ориентирование.</i> Ориентирование в лесу по расположению природных и социальных объектов, солнцу, природным приметам.	Кабинет	Наблюдение
	Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
		16	МАЙ		

		Беседа	2	Учимся определять стороны горизонта по компасу карте. Игры.	Двор	Наблюдение
		Беседа	2	Игры на ориентировку в пространстве, развитие глазомера и наблюдательности: «Идти по следу», «Север- юг», «Казачьи-разбойники», «Поиск клада», «Прятки».	Двор	Наблюдение
		Беседа	2	<i>Подведение итогов похода.</i> Поделки из природного материала. Выставки рисунков об экскурсии. Конкурс на лучшее сочинение (на выбор)	Кабинет	Выступления на занятиях
		Рассказ	2	<i>Туристские соревнования, слеты, конкурсы</i> Наш первый туристский слет. «Туристская семья». Исполнение походных песен.	Кабинет	Наблюдение
		Рассказ	2	Туристская полоса препятствий: кочки, мышеловка, бревно.	Кабинет	Наблюдение
		Рассказ	2	Туристская полоса препятствий: параллельная переправа, укладка рюкзака, ориентирование Викторина на знание народных примет, съедобных и ядовитых грибов и ягод и пр.	Кабинет	Наблюдение
		Организация экскурсий	4	Экскурсия	Маршрут по плану	Прогулка
			144	ИТОГО ЗА ГОД:		

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля
1	Я – спасатель. Базовый курс	60	18	42	
2	Туристская подготовка и основы краеведения	54	16	38	
3	Ориентирование	20	6	14	
4	Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка	44	16	28	
5	Общая и специальная физическая подготовка	24	-	24	
6	Психологическая подготовка	10	4	6	
	Итого за год:	216	54	162	

Содержание программы

1. Я - спасатель. Базовый блок.

1.1. 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 спасформирований.

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

Практические занятия. Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта, экскурсия.

1.2. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для Чечни, 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.

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 на предприятиях и других объектах народного хозяйства Чечни.

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.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных 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.

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

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

Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

1.3. 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 последствий.

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, работа по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры. Проведение экологических наблюдений и исследований.

1.4. Основы выживания и жизнедеятельности 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. Питание в условиях автономного существования. Способы добывания огня без спичек. 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.

Практические занятия. Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

1.5. 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.

1.6. экскурсия

1.7. Основы безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

Предварительные планы реагирования ПСС на ЧС. Должностные обязанности личного состава.

Единоначалие и строгая исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками. Определение опасных и безопасных зон и контроль за динамикой развития в них потенциально опасных факторов.

Условия, необходимые для создания рабочей обстановки при проведении ПСР: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команд только при четком их понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях, затрудняющих их слышимость.

Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Способы эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия. Подготовка места проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Осуществление деблокирования пострадавших и их эвакуации различными способами. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

1.8. Юридические и правовые основы спасательной деятельности. Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, её назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

2. Туристская подготовка и основы краеведения.

2.1. История развития туризма. Роль туризма и краеведения в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний о своей «большой» и «малой» Родине: приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Знаменитые русские путешественники и исследователи и их роль в освоении России.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Традиции туристского движения в Чечне. Знакомство с туристами-земляками.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

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

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.

2.3. 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 газовых горелок и правила работы с ними.

Практические занятия. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

2.4. 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 добывания 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.

2.5. Питание в туристском походе. Режим питания и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия. 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.

Приготовление пищи в походных условиях. Технология варки отдельных видов продуктов.

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

2.6. Подготовка к походу. 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 зачетному походу.

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

2.7. Подведение итогов похода.

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для клубного музея. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2.8. Техника преодоления препятствий и тактика движения в туристском походе. Движение по тундре. Техника движения по стланику, высокотравью, через карликовую растительность и густой кустарник.

Движение в тайге. Техника преодоления густых зарослей и завалов, заболоченных участков. Способы ориентирования.

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 в горах. Горный рельеф – его основные формы. Техника движения по травянистым склонам, осыпям, скалам. Ходьба в горах: темп движения, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», короткие привалы, постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение прыжков и рывков, самостраховка альпенштоком.

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 верёвочных перил для страховки.

Организация страховки при переправе и движении по снежникам.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Экскурсия.

2.9. Другие виды туризма. Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

Особенности подготовки похода;

Особенности личного и общественного снаряжения;

Техника и тактика вида туризма.

2.10 экскурсия

2.11. Соревнования по туризму. Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности её членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка её на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описание 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, его оборудование.

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

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

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест 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 и финиша.

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

Практические занятия. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего похода. Знакомство с отчётами 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. Ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карты. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

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

Старение карт, изменения, происходящие на местности.

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

Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Определение по горизонтали различных форм рельефа.

Планирование маршрута 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.

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

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.),хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.3. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра и нитки, использование компьютера при измерении расстояний на карте.

Средний шаг, как его измерить. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности разной проходимости.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графика перевода числа шагов (пар шагов) в метры для разных условий ходьбы. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Использование компьютера при определении расстояний на карте. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага, высоты дерева.

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

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

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

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

3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные

ориентиры и подтвердить свои предположения. Разведка, маркировка пути движения. Глазомер в горах. 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 своём 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. Практические действия при имитации потери ориентировки.

3.6. Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по ориентированию.

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

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.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. 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 в качестве участника.

3.7. Топографическая съёмка, корректировка карты. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

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

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

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

4. Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка.

4.1. Формирование здорового образа жизни. Профилактика табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости. Сущность здорового образа жизни. Формирование и коррекция образа жизни. Резервы здоровья. Закаливание и двигательная активность: физиологические и психологические основы.

Резервы организма человека: тела, человеческих эмоций, третьего эшелона («острый стресс»).

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Потребностно - мотивационная сфера психогигиенического поведения.

Социально- нравственная основа здоровья. Психологические основы нравственного поведения людей. Как развивать свои способности. Формирование адекватной самооценки. Воспитание ответственности, индивидуальности.

Как помочь сверстнику уберечься от вредных привычек и антисоциальных поступков. Формирование готовности сказать «нет!» наркотикам, сигаретам, алкоголю.

Практические занятия. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья). Самостоятельное составление индивидуальных программ укрепления здоровья (физического, психического нравственного). Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов массажа и самомассажа. Экскурсия.

4.2. экскурсия.

4.3. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи. Строение и функции 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 функции грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечнососудистой недостаточности (ранение грудной клетки, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции органов брюшной полости. Повреждение полых внутренних органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз. 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 лёгких. 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.

4.4. Средства оказания первой медицинской помощи. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства; их характеристика.

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.

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

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонада (передняя и 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 подъёме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежащего больного.

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

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Контроль за его состоянием.

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

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

Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами с соблюдением мер безопасности.

Проведение искусственного дыхания. Экскурсия.

4.5. Алгоритм действий при осмотре, обследовании и оценке состояния пострадавшего. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Практические занятия. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.6. Первая медицинская помощь при травмах. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

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

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

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

Практические занятия. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

47. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

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

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи.

Причины и признаки обморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

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

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

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

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

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

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

4.8. Первая медицинская помощь при отравлениях. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

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

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

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

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

Практические занятия. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при отравлениях.

4.9 Экскурсия

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

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

Плавание различными способами. Лёгкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие двигательных качеств, необходимых для специальной подготовки спасателей: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, приседание на одной ноге («пистолет»), прыжок в длину после спрыгивания, «переправа» (15м06 бег «по кочкам» (20м), бег 30м с ходу, бег 3000м.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на площадные и линейные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с ним в заранее выбранном направлении.

Льжная подготовка.

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

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

6. Психологическая подготовка.

6.1. Профессиональная подготовка спасателя. Требования к уровню профессиональной подготовки спасателей. Первоначальное, непрерывное обучение. Критерии оценки уровня профессиональной подготовки спасателей. Аттестация спасателей.

Практические занятия. Повторное тестирование на выявление готовности к овладению специальностью «спасатель». Самоанализ. Продолжить ведение личных дневников достижений.

6.2. Психологическая подготовка юных спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях. Психологические аспекты выживания. Стресс как психическое состояние (напряжение) в экстремальных условиях. Стрессоры. Как избежать стресса. Тактика действий в экстремальных ситуациях.

Как составить программу развития своей воли, решительности, смелости, выдержки и самообладания.

Риск оправданный и неоправданный. Способы минимизирования неизбежного риска. Способы выхода из рискованных ситуаций.

Ссоры и конфликты в походе. Причины, способы их предотвращения. Приёмы оказания психологической поддержки слабым, младшим. Юмор, шутка, положительные эмоции – средство борьбы с усталостью, раздражительностью, страхами, пессимизмом.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и её виды: действующая, экспрессивная, случайная. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе. Взаимоотношения спасателя и окружающих, способы психологического воздействия на людей. Особенности контакта спасателя с пострадавшими.

Практические занятия. Определение своей устойчивости к стрессу.

Психологический тренинг по отработке действий в опасной, криминогенной ситуации.

Опросник «Тенденция к риску». Отработка личной стратегии в типичной ситуации, связанной с риском.

6.3. Методы управления психическим состоянием юных спасателей в условиях командных действий, соревнований. Динамика психического напряжения во время предстартовой лихорадки. Состояние оптимальной готовности. Приёмы психической саморегуляции.

Принципы взаимоотношений членов команды.

Практические занятия. Обучение приёмам психической саморегуляции, аутотренингу. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, группе, команд

Календарный учебный график 2 год обучения

		Форма занятия	всего	теория	практика	Тема занятия		
			24	10	14	СЕНТЯБРЬ		
			2	2	-	Я – спасатель. Базовый курс 60 (18+42) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС 6ч. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций		
			2	2	-	Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования к спасателям.		
			2	2	-	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.		
			2	2	-	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера 14ч Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития.		
			2	-	2	Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.		
			2	-	2	Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства Чечни		
			2	-	2	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		
			2	-	2	Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных 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.		
			2	-	2	Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения. Приборы радиационной и химической разведки, их назначение и применение.		

			2	-	2	Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих ядовитых веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними		
			2	2	-	Проблемы экологической безопасности. 4ч Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.		
			2	-	2	Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствий.		
			24	4	20	ОКТАБРЬ		
			2	2	-	Основы выживания и жизнедеятельности в условиях автономного существования. 10ч Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.		
			2	-	2	Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия.		
			2	-	2	Питание в условиях автономного существования. Способы добывания огня без спичек. Приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.		
			2	-	2	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.		
			2	-	2	Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.		
			2	2	-	Работа со средствами связи и сигналы. 6ч Назначение связи. Организация связи и схема обеспечения связью ПСР Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.		
			2	-	2	Сигналы бедствия и помощи, их подача. Занятия на средствах связи		
			2	-	2	Сигналы (практическое занятие).		
			8	-	8	Экскурсия		
			24	10	14	НОЯБРЬ		
			2	2	-	Основы безопасности при проведении поисково-спасательных работ. 10ч Предварительные планы реагирования ПСС на ЧС. Должностные обязанности личного состава.		
			2	-	2	Единоначалие и строгая исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками. Определение опасных и безопасных зон и контроль за динамикой развития в них потенциально опасных факторов.		
			2	-	2	Условия, необходимые для создания рабочей обстановки при проведении ПСР : удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команд только при четком их понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях, затрудняющих их слышимость.		

			2	-	2	Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Способы эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.		
			2	-	2	Подготовка места проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Осуществление деблокирования пострадавших и их эвакуации различными способами. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших		
			2	2	-	Юридические и правовые основы спасательной деятельности. 2ч Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, её назначение и механизмы реализации.		
			2	2	-	2. Туристская подготовка и основы краеведения 54 (14+40) История развития туризма. 4ч История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Традиции туристского движения в Чечне.		
			2	-	2	Роль знаменитых русских путешественников в освоении России. Роль туризма и краеведения в углублении знаний «большой» и «малой» Родине.		
			2	2	-	Личное и групповое туристское снаряжение. 4ч Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.		
			2	-	2	<i>Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.</i>		
			2	2	-	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 4ч Организация ночлегов в горных условиях. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды горелок и правила работы с ними.		
			2	-	2	Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.		
			24	6	18	ДЕКАБРЬ		
			2	-	2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. 6ч Строительство временных укрытий.		
			2	-	2	Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Способы добывания огня без спичек.		
			2	-	2	Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.		
			2	2	-	Питание в туристском походе. 2ч Использование в пищу дикорастущих растений. Возможность пополнения пищевых запасов в пути. Приготовление пищи в походных условиях.		
			2	-	2	Подготовка к походу. 2ч Изучение района и разработка маршрута зачетного похода. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров руководителей групп.		
			2	-	2	Подведение итогов похода. 2ч Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.		
			2	2	-	Техника преодоления препятствий и тактика движения в туристском походе. 10ч Техника движения по стланику, высокотравью, через карликовую растительность и густой кустарник.		

					Техника преодоления густых зарослей и завалов, заболоченных участков. Способы ориентирования.		
		2	-	2	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ.		
		2	-	2	Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение в горах.		
		2	-	2	Техника движения по травянистым склонам, осыпям, скалам. Ходьба в горах: темп движения, интервал, движение «серпантинном», «в лоб», короткие привалы, постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение прыжков и рывков, самостраховка альпенштоком.		
		2	-	2	Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки.		
		2	2	-	Другие виды туризма. Знакомство с одним из видов туризма по схеме 2ч Особенности подготовки похода; Особенности личного и общественного снаряжения; Техника и тактика вида туризма.		
		24	4	20	ЯНВАРЬ		
		8	-	8	Экскурсия		
					Соревнования по туризму. 6ч		
		2	2	-	Работа службы дистанции соревнований. Состав службы и обязанности её членов. Планирование дистанции, постановка её на местности.		
		2	-	2	Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей.		
		2	-	2	Организация работы служб старта и финиша.		
		2	-	2	Краеведческое изучение района похода. 4ч История, памятные события, произошедшие на территории района похода. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.		
		2	-	2	Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего похода. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.		
		2	2	-	3. Ориентирование 20 (6+14) Топографическая и спортивная карты. 4ч Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Определение по горизонтали различных форм рельефа.		
		2		2	Планирование маршрута на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.		
		2	-	2	Компас и работа с ним. 2ч Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.		
		24	6	18	ФЕВРАЛЬ		
		2	-	2	Измерение расстояний. 2ч Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.		

			2	2	-	Способы ориентирования. 4ч Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.		
			2	-	2	Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты.		
			2	2	-	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. 4ч Определение сторон горизонта и азимутов. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.		
			2	-	2	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Практические действия при имитации потери ориентировки.		
			2	-	2	Соревнования по ориентированию. 2ч Виды и характер соревнований по ориентированию		
			2	-	2	Топографическая съёмка, корректировка карты. 2ч Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Техника рисовки. Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, чистое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.		
			2	2	-	4. Основы здорового образа жизни и медицинская подготовка 46 (14+32) Формирование здорового образа жизни. Профилактика табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости. 4ч Сущность здорового образа жизни.		
			8	-	8	<i>Экскурсия</i>		
			24	10	14	МАРТ		
			2	-	2	Анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья. Самостоятельное составление индивидуальных программ укрепления здоровья (физического, психического нравственного).		
			2	2	-	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи. 4ч Строение и функции черепа, головного мозга. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга). Строение и функции грудной клетки. Строение и функции органов брюшной полости. Цель и принципы травматологической помощи.		
			2	-	2	Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз. Функции некоторых внутренних органов. Характеристика причин смерти. Проблемы реанимации.		
			2	2	-	Средства оказания первой медицинской помощи. 2ч Состав медицинской аптечки туристской группы: Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Проведение искусственного дыхания.		
						Алгоритм действий при осмотре, обследовании и оценке состояния пострадавшего 4ч		

			2	2	-	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим.		
			2	-	2	Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.		
			2	2	-	Первая медицинская помощь при травмах. 6ч Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжки и разрывы связок, вывихи). Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины.		
			2	-	2	Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего		
			2	-	2	Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, оказание помощи).		
			2	2	-	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях 6ч Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых, змеями. Причины и признаки утопления, правила оказания первой помощи.		
			2	-	2	Причины и признаки обморожений и переохлаждений, теплового и солнечного удара, поражения электротоком и молнией, поражении молнией, термических и химических ожогов Правила оказания первой доврачебной помощи.		
			2	-	2	Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.		
			24	2	22			
						АПРЕЛЬ		
			2	2	-	Первая медицинская помощь при отравлениях. 4ч Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами средствами бытовой химии Причины и признаки пищевых отравлений, Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.		
			2	-	2	Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при отравлениях.		
			8	-	8	Экскурсия		
						5. Общая и специальная физическая подготовка 24 (0+24) Общая физическая подготовка. 10ч Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.		
			2	-	2	Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.		
			2	-	2	Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями.		
			2	-	2	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.		

			2	-	2	Лёгкая атлетика.		
			2	-	2	Специальная физическая подготовка. Практические занятия. 14ч Упражнения на развитие двигательных качеств, необходимых для специальной подготовки спасателей: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, приседание на одной.		
			24	4	20	МАЙ		
			2	-	2	Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на площадные и линейные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.		
			2	-	2	Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с ним в заранее выбранном направлении.		
			2	-	2	Игры с различными элементами туристской техники.		
			2	-	2	Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.		
			2	-	2	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс, склонов, переправы и т.д.		
			2	-	2	Игры с различными элементами туристской техники.		
						6.Психологическая подготовка 12 (4+8)		
			2	2	-	Профессиональная подготовка спасателя. 2ч Требования к уровню профессиональной подготовки спасателей. Тестирование на выявление готовности к овладению специальностью «спасатель»		
			2	2	-	Психологическая подготовка юных спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях. 6ч Психологические аспекты выживания. Риск оправданный и неоправданный. Способы минимизирования неизбежного риска. Способы выхода из рискованных ситуаций.		
			2	-	2	Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и её виды: действующая, экспрессивная, случайная. Меры безопасности при нахождении в толпе. Взаимоотношения спасателя и окружающих, способы психологического воздействия на людей. Особенности контакта спасателя с пострадавшими.		
			2	-	2	Определение своей устойчивости к стрессу. Психологический тренинг по отработке действий в опасной, криминогенной ситуации.		
			2	-	2	Методы управления психическим состоянием юных спасателей в условиях командных действий, соревнований. 2ч Обучение приёмам психической саморегуляции, аутотренингу. Психологический тренинг по отработке способов действий в паре, группе, команд		
			2	-	2	Соревнование спасателей.		

			216	56	160		
--	--	--	-----	----	-----	--	--

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;
- промежуточный: опрос, выставка, соревнования, участие в слетах, в конференциях, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;
- итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, индивидуальные карточки, соревнования.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы: тестирование, собеседование, анкетирование, наблюдение, опрос;

формы: конкурс работ, кроссворды по туризму, защита рефератов, защита проектов, решение заданий по туристскому мастерству, навыки и умения устанавливать и собирать палатку, как и где разжечь костер.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Разработана оценочная шкала, которая соответствует уровням освоения программы (шкала оценивания от 1 до 5). По окончании учебного года, итоги заносятся в таблицу, проводится анализ.

1. Низкий уровень. Учащийся знает правила ТБ, умеет писать реферат, хочет участвовать в различных соревнованиях, нерегулярно посещает кружковые занятия. Слабо владеет теоретическим материалом, не уверенно выполняет индивидуальные занятия. Не умеет делать проекты.

Личностные качества: учащийся не заинтересован в получении результата от своей деятельности.

2. Средний (допустимый) уровень. Учащийся уверенно формулирует правила ТБ, обладает умением составлять реферат, владеет, в достаточной степени, теоретическим материалом, выполняет индивидуальные задания с некоторыми погрешностями, активно участвует во всех массовых мероприятиях кружка, участвует в спортивных соревнованиях, но не занимает призовые места. Умеет выполнять проектную работу.

Личностные качества: пользуется авторитетом среди кружковцев, задает педагогу вопросы при возникновении затруднения, выполняет индивидуальные задания без творческого подхода, по шаблону.

3. Высокий уровень. Учащийся уверенно знает правила ТБ, активно участвует во всех мероприятиях, занимает призовые места, справляется со всеми заданиями педагога.

Личностные качества: учащийся пользуется авторитетом среди сверстников, помогает педагогу в работе с детьми, которым нужно дополнительное внимание, подходит к заданию творчески.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально – техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, рассчитанный на 25 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор;
- классная доска.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующее образование.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие	Групповая, беседа	Презентация, инструкция по ТБ	словесный
<i>Я и мое здоровье</i>	Групповая, теоретическая подготовка. Беседа, презентация, творческие занятия, работа с литературой	Презентация, Литература по теме	Словесный, наглядный
<i>Я и природа</i>	Групповая, беседа, работа с	Видеофильмы,	наглядный

	литературой, видеофильмы	литература по теме	
Один дома	Беседа, презентации, исследование, анализ	Презентации, Литература по теме	Наглядный, словесный
Безопасное поведение во время занятий и игр	Рассказы, работа с литературой	Литература по теме, тематические разработки	словесные
Безопасность на улицах города и в транспорте.	Групповая, беседа	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные
Правила безопасного поведения с незнакомым человеком	Беседа	Рефераты,	словесные
Туристские должности в походе.	Беседа, обзорная лекция,	Литература по теме,	Наглядный
Туристские навыки Специальная подготовка Физическая подготовка к походу	Групповая, беседа	Тематические разработки, методические рекомендации по теме,	Словесные, наглядные,
Страховка, безопасность в походе.	Беседа, обзорная лекция,	Тематические разработки	Словесные, наглядные,
Организация туристского быта. Питание и гигиена в походе	Беседа, обзорная лекция	Литература по теме	Наглядный
Экскурсия, походы Подведение итогов похода. Туристские соревнования, слеты, конкурсы	Организация экскурсий	Методические разработки по методике проведения экскурсий	Словесные, наглядные

Литература для педагога:

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: «ВЛАДОС». –160 с.: ил. Ф
2. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
3. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 x 205 мм.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003г
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков». – М.: «ВЛАДОС» – 144 с.: ил. Ф.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Агеева И.Д. «занимательные материалы по изобразительному искусству»
9. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся»*. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. 276 с.,
10. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 1987
11. Серия «Игровые методы обучения» М.,ТЦ СФЕРА;
12. Драч Г. «История искусств», Паниотова Т., 2014;
13. Ходж С. «Искусство, 50 идей, о которых нужно знать», 2014г.
14. Нестеров П.Г. «Художественная галерея», №170, 2007г.