Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

"Ильменская средняя общеобразовательная школа"

Руднянского муниципального района Волгоградской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО  протокол № 1  от "01" сентября 2022г. |  | Утверждаю:  C:\Documents and Settings\школа\Рабочий стол\Мои рисунки\протокол 1 002.jpgи.о.директора МКОУ "Ильменская СОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Битюцкая  приказ № 356  от "01" сентября 2022 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся - 10-15 лет

Срок реализации 3 года

**2022-2025гг**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Школа безопасности»**

Информационная карта

Объединение – «Школа Безопасности»

Ф.И.О. педагога – Ржевский Александр Николаевич

Направленность – туристско-краеведческая

Вид программы – модифицированная

Тип программы – образовательная

Целевая установка – познавательная

Специфика содержания - расширенная.

Уровень усвоения – репродуктивный и креативный.

Функциональное назначение – здоровьесберегающая и развивающая

Образовательная область – туризм и основы безопасности жизнедеятельности

По характеру – интегрированная

Масштаб реализации - муниципальная.

Возрастной диапазон освоения программы - учащиеся 10-15 лет.

По половому признаку - комбинированный.

Продолжительность реализации – трехгодичная

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».**

Пояснительная записка

Двадцать первый век, как век научно – технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Организация работы с детьми и подростками и области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. Призывные комиссии отмечают низкий уровень подготовленности будущих защитников Отечества к службе в Вооруженных Силах страны. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности.

Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной компании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств, в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех.

Дети в возрасте от 10 – 15 лет достигают наиболее высоких темпов развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

**Направленность** данной программы – туристско-краеведчедческий. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории своей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых и оздоровление, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

**Отличительной особенностью** данной программы является цикличность туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

**Новизна программы** заключается в организации с детьми туристско-краеведческой работы, в которой педагог создаёт такую воспитательную среду, которая уже независимо от педагога воздействует на детей в нужном направлении, когда сама обстановка стимулирует выработку необходимых качеств, навыков и умений. При этом воспитание юных туристов происходит на живых конкретных делах, а не на отвлечённых беседах. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

**Адресат программы** – учащиеся 10-15 лет. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

**Общий объём** **программы** -102 часа; 34 часа – 1 год, 34 -2 год, 34 – 3 год обучения.

**Срок освоения программы** - 3 года.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2):

— изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;

—тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;

—участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;

— организация экскурсий, походов;

— соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;

— игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

— творческие мастерские.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа объединения рассчитана на учащихся 5—9 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 12 - 15 человек, второго года — 10 - 12 человек, третьего года — не менее 6 - 8 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—З человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, 7 экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

**Режим занятий**.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недели). Время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в первый год из расчета 1 час в неделю, 2-3 учебный год 102 часа в год из расчёта 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся один раз в неделю по 45минут. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителейпредметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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

**Цель программы** – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

**Основные задачи программы**:

- реализация интереса подростков к путешествиям;

⎯ обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;

- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;

- овладение основными туристко-спортивными - техническими, туристко-бытовыми, прикладными умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме;

- развитие самодеятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

**Образовательные:**

- познакомить обучающихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;

- совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;

⎯ содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

- содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;

- содействовать в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;

- расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

**Развивающие:**

- привить детям навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;

- развить творческие и интеллектуальные способности;

- содействовать профессиональной ориентации.

**Воспитательные:**

- формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;

- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;

- приобщить к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **1-й год** | | | **2 год** | | | **3 год** | | |
| **Количество часов**  **Наименование разделов** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Основы туристской подготовки. Туристская подготовка | 11 | 3 | 8 | 10 | 2 | 8 | 10 | 2 | 8 |
| Топография и ориентирование | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Краеведение | 3 | 1 | 2 | 2 | 0.5 | 1.5 | 2 | 0.5 | 1.5 |
| Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 1 | 9 | 9 | 1 | 8 | 9 | 1 | 8 |
| Специальная подготовка | - | - | - | 6 | 1 | 5 | 6 | 1 | 5 |
| **Итого** | **34** | **10** | **24** | **34** | **6.5** | **27.5** | **34** | **6.5** | **27.5** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел,тема | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | **Основы туристской подготовки** | | | |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма | 1 | 1 |  | опрос, анкетирование |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.  Подготовка к походу, путешествию.  Питание в туристском походе. | 3 | 0,5 | 2,5 | наблюдение |
| 1.4. | Туристские должности в группе.  Правила движения в походе, преодоление препятствий.  Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
|  |  | **11** | **3** | **8** |  |
| 2. | **Топография и ориентирование *.*** | | | |  |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт | 1 | 1 |  | Тест |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 2.5. | Измерение расстояний. Способы ориентирования | 1 | - | 1 | Соревнован  ие |
|  |  | **5** | **3** | **2** |  |
| 3. | **Краеведение.** | | | |  |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 3.2. | Туристские возможности Волгоградской области.  Изучение экскурсионных объектов, музеи | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 3.3. | Изучение района путешествия Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | 1 | - | Беседа |
|  |  | **3** | **1** | **2** |  |
| 4. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** | | | |  |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 4.3. | Основные приѐмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
|  |  | **5** | **2** | **3** |  |
| 5. | **Общая и специальная физическая подготовка*.*** | | | |  |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 5.3. | Общая физическая подготовка. | 8 | 0,5 | 7,5 | Наблюдение |
|  |  | **10** | **2** | **8** |  |
|  | **ИТОГО за 1 год обучения:** | **34 ч.** | **10** | **24** |  |

**Содержание учебного плана 1-й год обучения**

1. **Основы туристской подготовки**
   1. **Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «IОный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Общественно полезная работа

* 1. **Личное и групповое туристское снаряжение**

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

* 1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе**

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия**

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

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

* 1. Туристические должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности. дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия**

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

**2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия**

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

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**2.5. Измерение расстояний. Способы ориентирования**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

Протокол движения.

**Практические занятия**

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

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

**3. Краеведение**

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

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

**Практические занятия**

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

**3.2. Туристские возможности Волгоградской области. Обзор экскурсионных объектов, музеи**.

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

**Практические занятия**

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

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

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

**Практические занятия**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия**

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

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | **Основы туристской подготовки** | | | |  |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос, анкетирование, практикум |
| 1.2. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 2 | 0,5 | 1,5 | Беседа, практикум |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию. Обязанности членов туристической группы по должностям.  Питание в туристском походе. | 6 | - | 6 | практикум |
| 1.4. | Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристическом походе | 1 | 1 | - | беседа |
|  |  | **10** | **2** | **8** |  |
| 2. | **Топография и ориентирование *.*** | | | |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.2. | Компас. Работа с компасом | 1 | - | 1 | Тест |
| 2.3. | Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным приметам | 1 | - | 1 | Наблюдение |
|  |  | **3** | **1** | **2** |  |
| 3. | **Краеведение.** | | | |  |
| 3.1. | Туристские возможности Волгоградской области.  Обор экскурсионных объектов, музеи | 1 | 1 |  | Беседа |
| 3.2. | Изучение района путешествия Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 |  | 1 | Опрос |
|  |  | **2** | **1** | **1** |  |
| 4. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** | | | |  |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практикум |
| 4.3. | Основные приѐмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. | 1 |  | 1 | практикум |
|  |  | **4** | **2** | **2** |  |
| 5. | **Общая и специальная физическая подготовка*.*** | | | |  |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | 1 | 1 | - | Беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практикум |
| 5.3. | Общая физическая подготовка. | 11 | 0,5 | 10,5 | практикум |
|  |  | **13** | **2** | **11** |  |
| **6** | **Специальная подготовка** |  |  |  |  |
| 6.1 | Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях | 1 | 1 | **-** | Беседа |
|  | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» | 1 | 1 | **-** | беседа |
|  |  | **2** | **2** | **-** |  |
|  | **ИТОГО за 2 год обучения:** | **34 ч.** | **10** | **24** |  |

**Содержание учебного плана 2-й год обучения**

**1. Основы туристической подготовки**

**1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. Личное и групповое снаряжение**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Практические занятия**

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

**1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия**

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

**1.3. Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе. Питание в туристском походе**

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

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

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

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход

**Практические занятия**

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

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

***Индивидуальные занятия*** — работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**1.4. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи , снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стоны, правило трех точек опоры, исключение рынков и прыжков, интервал, движение серпантином и «н лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

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

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

**Практические занятия**

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

**2.2. Компас.**

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

**Практические занятия**

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

**2.3. Измерение расстояний Способы измерения расстояний на карте и на местности. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки.**

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

**Практические занятия**

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

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

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

**3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края. **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

**3.2. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края

**Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

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

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

**Практические занятия**

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

**4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

**Практические занятия**

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

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватномарлевой повязки, способы наложения бинта.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия**

Освоение способов наложения бинта, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

**Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**5.Общая и специальная физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

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

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

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

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

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

**Практические занятия**

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

**5.3. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

**Упражнения с предметами**

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

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

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

*Элементы акробатики* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). *Подвижные игры и эстафет*

*Игры с мячом*.

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

*Легкая атлетика* Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**6.Специальная подготовка**

**6.1. Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания.

Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

**6.2. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: — определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

— принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

— определение направления выхода;

— ориентирование;

— выход к населенному пункту;

— сооружение временного жилища;

— способы добычи огня;

— обеспечение питанием и водой;

— поиск и приготовление пищи;

— подача сигналов бедствия.

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа. **Практические занятия**

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Подготовка и участие в школьных и городских соревнованиях «Школа безопасности».

**Учебный план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | **Основы туристской подготовки** | | | |  |
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 1 | 0,5 | 0,5 | опрос, анкетирование, практикум |
| 1.2. | Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практикум |
| 1.3. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 4 | 1 | 3 | практикум |
| 1.4. | Особенности других видов туризма (по выбору) | 1 | 1 |  | беседа |
|  |  | **7** | **3** | **4** |  |
| 2. | **Топография и ориентирование *.*** | | | |  |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 2.2. | Ориетнирование в сложных условиях | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 2.3. | Соревнования по ориентированию | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
|  |  | **3** | **1,5** | **1,5** |  |
| 3. | **Краеведение.** | | | |  |
| 3.1. | Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновестия в природной среде | 1 | - | 1 | Опрос |
|  |  | **2** | **0,5** | **1,5** |  |
| 4. | **Первая доврачебная помощь.** | | | |  |
| 4.1. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4.2. | Транспортировка пострадавшего | 1 |  | 1 | Беседа, практикум |
|  |  | **2** | **1** | **1** |  |
| 5. | **Общая и специальная физическая подготовка*.*** | | | |  |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практикум |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 7 | - | 7 | практикум |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 6 | - | 6 | практикум |
|  |  | **14** | **0,5** | **13,5** |  |
| **6** | **Специальная подготовка** |  |  |  |  |
| 6.1 | Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения | 1 | 1 | **-** | Беседа |
| 6.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практикум |
| 6.3 | Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Организация поисково-спасательных работ силами группы | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, наблюдение |
| 6.4 | Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств | 1 | - | 1 | практикум |
| 6.5 | Соревнования «Школа безопасности» | 1 | 0,5 | 0,5 | практикум |
| 6.6 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновени | 1 | 0,5 | 0,5 | беседа |
|  |  | **6** | **3** | **3** |  |
|  | **ИТОГО за 3 год обучения:** | **34 ч.** | **9,5** | **24,5** |  |

**Содержание учебного плана**

**З-й год обучения**

**1.Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**1.1. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

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.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

**Практические занятия**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

**1.2. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Подведение итогов похода

**Практические занятия**

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

Разработка маршрута похода.

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

**1.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки.

Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой — одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

**1.4. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

— особенности подготовки похода;

— особенности личного и общественного снаряжения;

— техника и тактика вида туризма.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

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

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

**Практические занятия**

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

**2.2. Ориентирование в сложных условиях**

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

**Практические занятия**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**2.3. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

**Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

**Практические занятия**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия**

**Практические занятия**

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

**4. Первая доврачебная помощь**

**4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

**4.2. Транспортировка пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия**

Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.2. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

**5.3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*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 линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

*Лыжная подготовка*

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

*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 почненно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

*Игры с различными элементами туристской техники.*

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

**6. Специальная подготовка**

**6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения**

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины т.д.);

- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

- морской гидрологический (цунами, циклоны);

- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

-проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

-оказание необходимой медицинской помощи;

-эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; -оценка сложившейся ситуации;

-принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

**6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты**

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости. действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

**Практические занятия**

Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях, Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

**6.3. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе — обязательное правило Кодекса туристов.

**Практические занятия**

Сооружение временных укрытий.

**6.4. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

**6.5. Соревнования «Школа безопасности»**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

**Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

6.8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения

Чрезвычайные ситуации техногенного характера:

- аварии и катастрофы;

- пожары и взрывы;

- аварии с выбросом АХОВ;

- радиационные аварии;

- средства защиты органов дыхания (противогазы) и кожи (ОЗК, Л-1).

Порядок действия в случае возникновения ЧС техногенного характера. Приборы радиационной и химической разведки (ДП-5В, ВПХР).

**Практические занятия**

Отработка нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты. Прибор радиационной разведки ДП-5В.

**Планируемые результаты**

В ходе реализации программы «Школа безопасности» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов:

* создание стабильного коллектива объединения,

• заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге,

• воспитание грамотных, сознательных людей, которые не только сами не попадают в чрезвычайные ситуации, но и помогут друзьям и знакомым стать внимательными, спокойными, тактичными – словом, людьми «безопасного» типа, знающей основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющий применить эти знания на практике.

Обучающиеся получат возможность для формирования универсальных учебных действий:

личностных:

* выраженной устойчивой познавательной мотивации;

• положительной, адекватной, дифференцированной самооценки;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к

решению моральных дилемм на основе учёта позиции партнёров в общении, устойчивое следование в поведении моральным нормам; установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и

сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь;

регулятивных:

* преобразовывать практическую задачу в познавательную;

• проявлять инициативу в сотрудничестве;

• самостоятельно, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;

познавательных:

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов

библиотек и интернета;

* осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и

письменной форме; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

коммуникативных:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников;

- последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

**Минимум знаний, умений и навыков членов объединения**

**при завершении обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название разделов и тем** | **Знания** | **Умения и навыки** |
| 1. Основы туристской подготовки | | |
| Туристские путешествия, история развития туризма | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество» |  |
| Воспитательная роль туризма | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов |  |
| Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением |
| Организация туристского быта, Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров |
| Подготовка к походу, путешествию | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана- графика движения. Подготовка снаряжения |
| Питание в туристском походе | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов |
| Туристские должности в группе | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |
| Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| Подведение итогов туристского похода | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| Туристские слеты, соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| 2. Топография и ориентирование | | |
| Понятие о топографической и спортивной картах | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку |
| Условные знаки | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте |
| Ориентирование по горизонту, азимут | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов |
| Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры» | Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности |
| Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |
| Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки |
| З. Краеведение | | |
| Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края |  |
| Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| 4. Основы гигиены н первая доврачебная помощь | | |
| Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |
| Походная медицинская аптечка | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |
| Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды |
| Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 1О—15% |
| Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц |