

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ЕФИМА АФАНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г.КОЛПАШЕВО**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023г. № 21



Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 4
имени Героя Советского
Союза Ефима Афанасьевича
Жданова» г. Колпашево
Л.А. Колотовкина
Приказ от 30.05.2023 № 254

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа безопасности»**

туристско-краеведческой направленности

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 3 год

Автор – составитель:
Петроченко И.А.
Педагог-организатор ОБЖ

г. Колпашево - 2023 год

Оглавление

№	Наименование
1	Пояснительная записка
2	Цели и задачи программы
3	Планируемые результаты
4	Учебный план
5	Содержание учебного плана
6	Календарный учебный график
7	Материально-техническое обеспечение программы
8	Формы аттестации
9	Оценочные материалы
10	Методические и информационные материалы
11	Список литературы

Пояснительная записка

Нормативно — правовая база реализации программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 2008)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций.
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы туризма стали местом коллективного общения, учебы, воспитания юношей и девушек. Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

Также в настоящее время, в силу стремительно меняющейся международной обстановки и повышения количества стихийных бедствий, остро назрела необходимость в усилении воспитания и обучения детей грамотным действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Как нельзя лучше, подходят для этого занятия в туристских объединениях.

Цели и задачи

Основная цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

Повышение технического и тактического мастерства участников.

Пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности.

Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».

Цели программы предусматривают решение следующих задач:

- подготовить воспитанников к экстремальным ситуациям пребывания в естественных природных условиях и к чрезвычайным событиям техногенного и криминогенного характера;
- расширение географии путешествий учащихся нашего края;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- воспитание чувства патриотизма, уважения, любви к своей культуре и истории;
- развитие личных качеств, связанных с умственными, познавательными и творческими способностями;
- развитие логического мышления, речи, воображения, общения; развитие способностей к самообразованию;
- развитие интереса к спортивным туристским походам;
- обучение приемам самостоятельной работы с книгой, картами и туристским снаряжением;

- эстетическое воспитание аккуратности, опрятности, культуры поведения, умение ценить красоту;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- мотивирование участников на концепцию здорового образа жизни.

Принципы реализации программы:

1. обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
2. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательно переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
3. дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
4. организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа рассчитана на учащихся 5—11 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 своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года - не менее 10 человек. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 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, 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. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Основные формы деятельности

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

Средства оценки выполнения программы:

- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

Направление Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
 - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты освоения:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

10. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

11. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области культура безопасности жизнедеятельности должно **обеспечить**:

1. освоение учащимися знаний о безопасном поведении в повседневной жизнедеятельности;

2. понимание учащимися личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности, ценностей гражданского общества, в том числе гражданской идентичности и правового поведения;

3. понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;

4. понимание необходимости следовать правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

5. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

6. освоение учащимися умений экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;

7. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма, терроризма и наркотизма;

8. освоение умений использовать различные источники информации и коммуникации для определения угрозы возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

9. освоение умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

10. освоение умений оказывать первую помощь пострадавшим;

11. освоение умений готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

12. освоение умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной (чрезвычайной) ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

13. освоение умений использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.

Предметные результаты безопасности жизнедеятельности **отражают**:

1. формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости

безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
3. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
5. понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
6. формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
7. формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
8. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
9. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
10. знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
11. умение оказать первую помощь пострадавшим;
12. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
13. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
14. овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Учебный план

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6
3	Питание в туристском походе	8	1	7
4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
5	Подведение итогов похода	10	—	10
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	36	2	34
7	Особенности других видов туризма (по выбору)	18	2	16
Всего		101	9	32
2. Топография и ориентирование				

9	Топографическая и спортивная карты	10	2	8
10	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
11	Соревнования по ориентированию	18	2	16
Всего		34	6	28
3. Краеведение				
12	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	2	2	—
13	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	16	—	16
Всего		18	2	16
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
14	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
15	Транспортировка пострадавшего	7	1	6
Всего		12	3	9
5. Общая и специальная физическая подготовка				
16	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
17	Общая физическая подготовка	30	1	29
18	Специальная физическая подготовка	37	1	36
Всего		70	4	66
6. Специальная подготовка				
19	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	5	2	3
20	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	1	3
21	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	9	1	8
22	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	14	2	12
23	Организация поисково-спасательных работ силами группы	9	1	8
24	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3
25	Соревнования «Школа безопасности»	24	4	20
26	Чрезвычайные ситуации	20	8	12

	техногенного характера и действия в случае их возникновения			
Всего		89	20	69

3-й год обучения

1.Туристская подготовка (пешеходный туризм). Личное и групповое туристское снаряжение
Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. *Практические занятия.* Изготовление необходимого туристского снаряжения.

2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними. *Практические занятия.* Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом. *Практические занятия.* Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

4. Подготовка к походу, путешествию

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. *Практические занятия.* Разработка маршрута похода. **Подведение итогов похода.***Практические занятия.* Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

6. 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.

7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: - особенности подготовки похода; - особенности личного и общественного снаряжения; - техника и тактика вида туризма.

8.Топография и ориентирование. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Краеведение. 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.

12. 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.

13. Первая доврачебная помощь. 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.

14. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. **Практические занятия.** Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

15. Общая и специальная физическая подготовка. 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,

16. 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.

17. 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 почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверссклонов, переправы и т.д. *Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

18. Специальная подготовка. 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).

19. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

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.

20. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

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.

21. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

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

Практические занятия. Сооружение временных укрытий.

22. Организация поисково-спасательных работ силами группы

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.

23. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

24. 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.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-3	01.09.2023	25.05.2024	34	89	3 часа в неделю

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт..

8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Решпнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1 шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся, их соответствие прогнозируемым результатам программы

Принципы промежуточной аттестации: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации по программе используется без оценочная система (зачет/незачет).

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: участие в региональных соревнованиях «Школа безопасности». Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: по окончании 1 – го полугодия и по окончании учебного года (переводная – обоснованность перевода обучающихся на следующий год обучения)

По итогам промежуточной аттестации учащегося, успешно освоившие программу текущего года обучения, переводится на следующий учебный год.

6.8 Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам (по медицинским показаниям или семейным обстоятельствам), предоставляется возможность пройти

аттестацию в дополнительно назначенное время. Такие учащиеся переводятся на следующий год условно. Итоговая аттестация обучающихся проводится во втором полугодии (май-июнь) по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися полного курса программы.

Оценочные материалы

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Методические и информационные материалы

К использованию допускается снаряжение фирм производителей, сопровождающих свою продукцию паспортом изделия и маркировкой, согласно ст. 10 действующей редакции Закона РФ "О защите прав потребителей", описанное в данном разделе. Паспорт изделия и маркировка не требуются для: одежды и обуви участника, перчаток, приспособлений для переноски верёвок.

1.2 Снаряжение разрешается использовать только в соответствии с данным Приложением и/или эксплуатационной документацией (паспортом изделия, инструкцией по применению/эксплуатации и т. п.).

1.3 Снаряжение должно быть полностью исправным. Критерии отбраковки снаряжения описаны в п. 1 Приложения 7.1. Ответственность за исправность снаряжения, используемого участником на дистанции, несет представитель делегации и/или сам участник. Судейская коллегия может запретить использование снаряжения, не соответствующего требованиям данного Приложения.

1.4 В конструкции снаряжения не должно быть внесено изменений, за исключением случаев, оговорённых в данном Приложении.

1.5 За использование участником снаряжения, не отвечающего требованиям данного Приложения, ответственность несёт представитель делегации и/или сам участник. Ответственность за нарушение предусмотрена Дисциплинарными правилами общероссийской общественной организации «Федерации спортивного туризма России» (далее – Дисциплинарные правила).

2. Верёвки

2.1 Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Верёвки должны соответствовать п.п. 4.2, 4.12 ГОСТ EN 1891-2014. Материалы, используемые в оболочке верёвки, С.должны иметь температуру плавления не менее 195

2.2 Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое) и разделенная узлом, имеющим во всех нагружаемых сечениях две ветви, а также узлами двойной проводник или двойной булинь; две отдельные верёвки. 20

2.3 Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. Если в ходе прохождения дистанции верёвке нанесено повреждение (перетерта оплётка, перебит сердечник и т.п.), её эксплуатация запрещена. Критерии отбраковки верёвок описаны в п. 1.2 Приложения 7.1.

2.4 Группе (связке, участнику) при прохождении этапа запрещается разрезать узлы и обрезать навешенные основные верёвки.

2.5 На верёвках, предъявленных на предстартовой проверке, не должно быть изоленды, пластыря и любых других посторонних материалов. Разрешаются метки шириной не более 4 см на концах верёвок. После прохождения технической комиссии на всех верёвках, используемых участниками соревнований, разрешается дополнительно наносить не более 5 меток шириной не более 2 см на

каждую верёвку.

2.6 На верёвке, используемой для блокировки ИСС, и на усах самостраховки запрещено использование изоленды, пластыря и любых других материалов кроме меток шириной не более 4 см на концах усов самостраховки.

3. Устройства Карабины

3.1 Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, организацией и снятием перил, используются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабины должны соответствовать п.п. 4.2 – 4.4 ГОСТ Р EN 362-2008. Использование карабинов со сдвижной муфтой (карабины для Via Ferrata с муфтами типа wire lock, Side closuer, Express и т. п.) запрещено.

Примеры указаны в п. 4 Приложения 7.1.

3.2 Карабин должен быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа или деформации контура. Критерии отбраковки карабинов указаны в п. 1.3 Приложения 7.1. Зажимы, спусковые устройства

3.3 Для выполнения ТП (см. Раздел 7, п. 2.5 Таблиц 1 и 2 Приложения 7.1 и п. 7 Приложения 7.1) используется ручной зажим типа "жумар". Ручной зажим типа «жумар» должен соответствовать п. 4.3 ГОСТ EN 12841-2014.

3.4 Для выполнения ТП (см. Раздел 7, п. 3 Таблиц 1 и 2 Приложения 7.1) используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа «восьмёрка», изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. Внутренний диаметр ФСУ не должен превышать 85 мм. Для изделий из стали (сплава стали) минимальный размер сечения в любом измерении должен быть не менее 5 мм. Для изделий из алюминиевых сплавов минимальный размер сечения в любом измерении должен быть не менее 10 мм.

3.5 Критерии отбраковки устройств, описанных в п.п. 3.3.3, 3.3.4, указаны в п.п. 1.4, 1.5 Приложения 7.1.

3.6 На дистанциях 1 и 2 класса на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшура диаметром не менее 6 мм, закрепленную на верёвке схватывающим узлом «Пруссик» (п. 7.10.4 и рис. 15 п. 5 Приложения 7.1). Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. Критерии отбраковки петли из репшура указаны в п. 1.2 Приложения 7.1.

3.7 См. п. 7.6.6. Правил вида «Спортивный туризм»

3.8 Для выполнения ТП, связанных с передвижением по навесным переправам и по вертикальным перилам, дополнительно допускается использование ножного зажима. Блоки, ролики и полиспасть

3.9 Для натяжения перил допускается использование полиспаста, имеющего не более одного подвижного блока и не более двух изменений направления верёвки полиспаста.

3.10 Натяжение полиспаста должно производиться верёвкой, соответствующей п. 3.2.1 и не более чем двумя участниками одновременно.

3.11 Для подключения полиспаста к натягиваемой верёвке разрешено использовать только двойную петлю (см. п. 3.2.2) из репшура диаметром не менее 6 мм.

3.12 Для подключения полиспаста при натяжении перил запрещено использовать любые зажимы и иные фиксирующие устройства.

3.13 Перила, натянутые при помощи полиспаста, крепить на зажимах запрещено.

3.14 Блоки (блок-ролики), используемые для движения участников, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

3.15 При использовании блоков для движения участников должно быть соблюдено условие: в случае разрушения конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам карабином.

3.16 Конструкция ролика должна исключать возможность повреждения перил. Для движения по

перилам переправ запрещено использование роликов с толщиной стенок менее 2 мм.

4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)

4.1 ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются (блокируются) отрезком основной верёвки (п. 3.2.1). Способ соединения верхней и нижней обвязки, места и способы закрепления устройств для самостраховки, места подключения страховки и сопровождения указаны в Приложении 7.1.

4.2 К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

4.3 На ИСС (за исключением разгрузочных петель) не должно быть изоленды, пластыря и любых других материалов, за исключением закрепления вспомогательного снаряжения согласно п. 3.10. Запрещена прошивка ИСС за исключением закрепления вспомогательного снаряжения согласно п. 3.10.

4.4 Критерии отбраковки ИСС указаны в п. 1.6 Приложения 7.1. 3.5. Ус самостраховки 3.5.1 Ус самостраховки – отрезок блокировочной веревки согласно схеме Приложения 7.1. 3.5.2 Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко СВ. Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец МП. Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.