

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского  
отдыха и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «22» 09 2020г

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 139 от «22» 09 2020г  
О.П. Савельева



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Юные туристы-спасатели»  
Направленность- физкультурно-спортивная  
Обучающиеся от 14 до 15 лет.  
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Черкасов Алексей  
Николаевич  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул  
2020

**Содержание программы:**

Пояснительная записка	3
Учебный план туристского объединения «Юные туристы-спасатели»	
1 год обучения	7
Учебный план туристского объединения «Юные туристы-спасатели»	
1 год обучения	27

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные туристы-спасатели» реализуется по туристско-краеведческой направленности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 7 – 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программ первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию юный спасатель.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и,

кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить 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.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, 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. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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 степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении 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.

Цель данной программы – всестороннее развитие личности ребенка, совершенствование физического и умственного развития, приобретение подрастающим поколением основ безопасного поведения в природной и городской среде, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Реализация

программы способствует профориентации школьников, формированию резерва общественных спасателей.

Задачи данной программы подготовки многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное и трудовое воспитание учащихся.

Одними из основных принципов программы является:

- расширение кругозора через изучение истории развития туризма и краеведения, достопримечательностей Алтайского края и России;
- получение практических навыков организации туристских походов и путешествий, основ ориентирования, работы с туристским снаряжением и средствами индивидуальной защиты;
- знание психологических аспектов взаимоотношений в группе, алгоритма действий группы в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- понимание проблем экологической безопасности, юридических и правовых основ спасательной деятельности.

### **Структура программы**

Программа для системы дополнительного образования детей составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Материал подобран по принципу усложнения и разделен по тематическим блокам. На протяжении 2 лет на каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий его деятельности. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Нормативная база разработки программы

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2006 г. «О направлении методических рекомендаций (методически рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 № 33660);

закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 № 267-р);

Устав и основная образовательная программа КГБУ ДО «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай».

Ожидаемый результат, способы проверки и формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Степень освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы-спасатели» оценивается исходя из следующих форм оценки: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов опроса и анкетирования, педагогический мониторинг образовательной деятельности обучающихся, участие детей в конкурсах, соревнованиях, туристических слетах, экспедициях, спортивных

маршрутах, выполнение нормативов на присвоение знаков «Юный путешественник России», «Юный турист России», звания юный спортивный судья, спортивные разряды.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</i>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8.	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты	8	1	7
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	5
		112	20	92
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования	10	2	8



2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		40	11	29
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		34	4	30
4.	<i>Основы медицинских знаний</i>			
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	6	2	4
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.3	Первая медицинская помощь при травмах	8	2	6
4.4	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6
4.5	Первая медицинская помощь при	4	2	2
		30	10	20
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2

5.3	Общая физическая подготовка	22	2	20
5.4	Специальная физическая подготовка	24	2	22
		52	8	44
6.	<i>Начальная специальная подготовка</i>			
6.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2	-
6.2	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	12	2	10
6.3	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	8	2	6
6.4	Оказание помощи людям в условиях природной среды	22	2	20
6.5	Основы безопасного ведения работ	12	2	10
		56	10	46
	ИТОГО за период обучения:	324	62	265

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) — вне сетки часов.

Учебная программа туристского объединения  
«Юные туристы-спасатели»  
1 год обучения

### *1. Основы туристской подготовки*

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-

юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

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

### 1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка 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.

### 1.3. 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 утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. 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 развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении.

Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3 дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

##### *Практические занятия*

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

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

#### 1.5. Питание в туристском походе

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. Фасовка и упаковка продуктов.

##### *Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

#### 1.6. Техника и тактика в туристском походе.

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, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

#### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная 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 правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снег ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

#### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций походах.

#### 1.8. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

#### *Практические занятия*

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток

снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### *Практические занятия*

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### 1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### *Практические занятия*

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### 1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовки маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление

отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### *Практические занятия*

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### 2. *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. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительным покров, местные предметы.

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

#### *Практические занятия*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения 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 его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояний.



яния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### *Практические занятия*

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

#### 2.4. Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

### *Практические занятия*

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

#### 2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

### 3. Краеведение

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

### *Практические занятия*

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

### *Практические занятия*

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

*Деятельность по охране природы в условиях похода.*

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

*Практические занятия*

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

*4. Основы медицинских знаний*

*4.1. Профилактика травматизма и заболеваний*

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

*Практические занятия*

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

*4.2. Средства оказания первой медицинской помощи*

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

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

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

#### *Практические занятия*

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

#### 4.3. Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

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

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

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

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины.

Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

#### *Практические занятия*

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

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

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

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

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

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

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

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

#### *Практические занятия*

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

#### 4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

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

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

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания первой помощи.

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

#### *5. Общая и специальная физическая подготовка*

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека влияния 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. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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 для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — 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 движениями.

*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; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### *Подвижные игры и эстафеты*

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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег 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, 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

## 5.4. Специальная физическая подготовка

### *Практические занятия*

### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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, берегов ручьев.

#### *Элементы скалолазания*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*



Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камне партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания положения выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

*6. Начальная специальная подготовка*

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера  
Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносциальной среде

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

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергитических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергитические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

#### *Практические занятия*

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

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования

к спасателям. Система аттестации и перееаттестации спасателей и спасформирований.

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

*Практические занятия*

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

*Практические занятия*

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

*Практические занятия*

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»  
2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.3.	Питание в туристском походе	6	1	5
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5.	Подведение итогов похода	6	-	6
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	2	20
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.8.	Соревнования по туризму	12	2	10
		86	10	76
2.	<i>Топография и ориентирование</i>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		34	6	28
3.	<i>Краеведение</i>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	6	-	6

3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		26	2	24
4.	<i>Основы медицинских знаний</i>			
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.2.	Медицинские манипуляции	18	2	16
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	14	4	10
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	18	4	14
		54	12	42
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	20	1	19
5.3.	Специальная физическая подготовка	31	1	30
		54	3	51
6.	<i>Специальная подготовка</i>			
6.1.	Город как источник опасности	8	2	6
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	12	2	10
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	20	2	18
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2

6.6.	Проблемы экологической безопасности	4	2	2
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	8		8
		70	14	56
	Итого за период обучения:	324	45	279

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) — вне сетки часов.

Учебная программа туристского объединения

«Юные туристы-спасатели»

2 год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

*Практические занятия*

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Виды примусов и правила работы с ними.

*Практические занятия*

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

1.3. Питание в туристском походе

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

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

*Практические занятия*

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

*Практические занятия*

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

*Практические занятия*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. 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 организации переправ и движении по снежникам.

*Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

1.8. Соревнования по туризму

Работа службы дистанции соревнований.

Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации.

Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

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

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

Предстартовая информация участников. Организация информации дистанции.

Организация работы служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

*Практические занятия*

Участие в планировании дистанции.

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

*Практические занятия*

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка



пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

#### *Практические занятия*

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

### 2.3. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### 3. Краеведение

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

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

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

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

Литература о родном крае.

#### *Практические занятия*

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

Посещение музеев.

### 3.2. Краеведческие наблюдения в походе

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

### 3.3. Обработка краеведческих наблюдений

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

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

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

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

#### *Практические занятия*

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

### 4. Основы медицинских знаний

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

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

#### 4.2. Медицинские манипуляции

Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежащего больного.

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

#### *Практические занятия*

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.

Алгоритм действия

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

#### *Практические занятия*

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

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

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

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

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

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

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

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

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

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

#### *Практические занятия*

Занятия на анатомических атласах.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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 движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### 5.3. Специальная физическая подготовка

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 различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверсов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

#### 6. Специальная подготовка

##### 6.1. Город как источник опасности

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) – зона повышенной опасности. Правила поведения в транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

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

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф,

стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Что делать, если звучит сигнал об опасности стихийного бедствия (сигнал «Внимание всем!»).

#### *Практические занятия*

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте, отработка действий во время эпидемий, отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни  
Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предохранения от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Средства бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

#### *Практические занятия*

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

#### 6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

#### 6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте.

Современный транспорт — источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

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

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

#### *Практические занятия*

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

*Экстремальные ситуации криминогенного характера*

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

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

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства. Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

*Практические занятия*

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

6.6. Проблемы экологической безопасности

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

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

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

*Практические занятия*

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

*Юридические и правовые основы спасательной деятельности*

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

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



## 6.8. Работа в индивидуальных средствах защиты

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Средства защиты органов дыхания, применяемые спасателями: изолирующие противогазы, кислородно-изолирующие противогазы, воздушно-дыхательные аппараты.

Средства защиты. Каски, их классификация, назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

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

### *Практические занятия*

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Этот раздел сделать!!!

## Список рекомендуемой литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
24. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет»,

1992.

25.Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».

26.Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

27.Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

28.Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

29.Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.

30.Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.

31.Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.

32.Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

33.Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

34.Школа альпинизма / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенно. М.: ФиС, 1989.

35.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.

36.Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

37.Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.