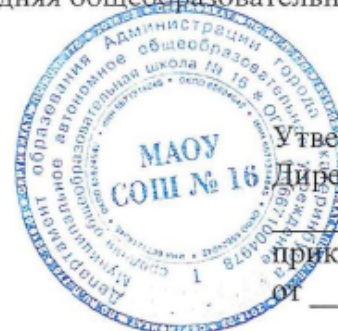


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16

Принят
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ № 16
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 16
А.С. Тимошкина
приказ № 643-д
от 31.08. 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный спасатель»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-разработчик:
Басов Леонид Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спасатель» **физкультурно-спортивной** направленности составлена на основе нормативно-правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Устав МАОУ СОШ №16;
- Локальные акты МАОУ СОШ № 16.

Актуальность программы. Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущая роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Поэтому нужно познакомить детей с тем, какие опасности могут подстергать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для

сохранения своей жизни и здоровья. Компетентность подростка в различных областях обеспечения собственной безопасности, готовность к действию при встрече с экстремальными ситуациями и грамотные решения при их возникновении – одни из составляющих обеспечения его успешной, безопасной и благополучной жизни.

Программа «Юный спасатель» ориентирована на повышение безопасности жизни учащихся путем их соответствующей теоретической и практической подготовки.

Содержание программы разработано с учетом новых подходов и требований к дополнительному образованию на основе рекомендуемой МО РФ типовой программы «Юные туристы-спасатели» (Дрогов И.А., М. ЦДЮТиК, 2004 г.) с использованием материалов примерных программ профессиональной подготовки и дополнительного профессионального образования МЧС России.

Отличительной особенностью программы «Юный спасатель» от аналогичных программ, является специальная программа обучения, которая повторяет темы профессиональной подготовки спасателей РФ, адаптированные под возрастные особенности обучающихся.

Адресат общеразвивающей программы. Программа «Юный спасатель» предназначена для подростков в возрасте от 10 до 14 лет. Это именно тот возраст, когда подросток испытывает, с одной стороны, тягу к самоутверждению и самостоятельности, с другой – повышенную потребность в общении и дружбе, и особенно подвержен влиянию сверстников. Это очень важный период для формирования нравственных приоритетов человека. Подросток уже должен учиться принимать самостоятельные решения. Занятия туризмом и спасательской деятельностью отвечают возрастным потребностям подростков в общении в кругу ровесников, преодолении трудностей. В путешествиях, в познании родного края осуществляется воспитание зрелости, формируется мировоззрение. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Ребенок, научившись основам туризма и проведению спасательных работ, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спасатель» дополняет школьный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» и предусматривает проведение занятий с использованием особенностей прилегающей к учебному заведению местности и объектов экономики. Дополняющим элементом к обучению по программе «Юный спасатель» является участие в соревнованиях «Школа безопасности», туристском походе или сборах «Юный спасатель», а также слетах и соревнованиях по туризму, скалолазанию, спортивному ориентированию, где учащийся в полной мере может применить приобретенные умения и навыки.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю – 2 часа в помещении (класс, школа), 3 часа в спортивном зале, оборудованном скалолазной стенкой и 4 часа в природных условиях (пришкольная территория, Юго-Западный лесопарк, учебно-тренировочный поход). Группа формируется в количестве 15-20 человек.

Объем общеразвивающей программы и сроки освоения. Программа рассчитана на 2 года обучения, по 324 академических часа в год. Занятия проводятся в учебное и каникулярное время.

Уровни и блоки программы «Юный спасатель»

Программа состоит из 2 уровней. Первый год обучения включает в себя стартовый уровень – 216 часов и базовый уровень – 108 часов. Второй год обучения включает в себя базовый уровень - 324 часа. Каждый уровень состоит из 4 циклических блоков (разделов обучения):

- Туристская подготовка.
- Первая помощь.
- Азбука выживания и специальная подготовка спасателя.
- Физическая подготовка.

Цикличность программы выражена в повторяемости тем внутри модулей с углублением и усложнением их содержания на каждом последующем уровне.

| Блок уровень | Туристская подготовка | Первая помощь | Азбука выживания и специальная подготовка спасателя | Физическая подготовка | Всего |
|-----------------|-----------------------|---------------|---|-----------------------|-------|
| Стартовый | 48 ч | 15 ч | 46 ч | 53 ч | 162 ч |
| Базовый | 151 ч | 45 ч | 138 ч | 152 ч | 486 ч |

Стартовый уровень – позволяет обеспечить начальную подготовку детей в области обеспечения безопасности жизнедеятельности и формирует положительную мотивацию к туристско-краеведческой деятельности. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень – предполагает освоение специализированных знаний в туризме, первой доврачебной помощи, изучение основ выживания и предупреждения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций, способствует

формированию личности безопасного типа. Предполагает знание обучающимися правил безопасного поведения в природной среде и участие в общероссийском движении «Школа безопасности».

Формы обучения и виды занятий: Программа курса включает групповые и индивидуальные формы работы с обучающимися (в зависимости от темы занятия). Может быть реализована в очной форме, заочной с применением ЭО и ДОТ, дистанционной.

Планируется проведение лекций, инструктажей, учебно-тренировочных походов, просмотр видеоматериалов и учебных фильмов, а также тренировки, тренинги, познавательные игры, занятия на местности, концертные и досуговые мероприятия, экологические акции.

Формы подведения результатов: устные и письменные опросы на занятиях, тесты на теоретические знания, практические задания, участие в соревнованиях различного уровня.

1.2. Цель и задачи общеобразовательной программы

Цель – формирование всесторонне развитой личности подростка, духовно-нравственное воспитание в процессе обучения безопасному поведению, действиям по самоспасению и спасению окружающих в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков;
- приобретение знаний, умений и навыков поведения и автономного существования в условиях природной среды;
- углубление и расширение эколого-краеведческих знаний;

Развивающие:

- развитие положительных морально-волевых качеств личности подростка;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих;

Воспитательные:

- формирование активной гражданской позиции подростков, приобщение к вопросам личной и коллективной безопасности;
- мотивация подростков к предотвращению чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

- формирование чувства патриотизма, любви к Родине.

Блоки программы.

Блок 1. «Туристская подготовка»

Цель блока: воспитание гражданина России, патриота малой родины, знающего и любящего свой край и город, всестороннее развитие личности ребёнка в процессе туристско-краеведческой деятельности в природной среде.

Задачи блока:

Обучающие:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- привитие первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков – поведенческих, опознавательных;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов.

Развивающие:

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях природной среды;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;

Воспитательные:

- воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины

Блок 2. Первая помощь

Цель блока: формирование активной позиции обучающихся в области профилактики, предупреждения и оказания доврачебной помощи на основе развития базовых теоретических знаний и практических навыков.

Задачи блока:

Обучающие:

- способствовать формированию знаний, умений и навыков в области гигиенической профилактики и первой помощи;
- познакомить учащихся с алгоритмом действий при оказании первой помощи пострадавшему;
- изучить способы и приемы транспортировки пострадавшего;

Развивающие:

- способствовать формированию и развитию познавательной потребности в освоении медицинских знаний;
- создать условия для развития социальной активности, критического мышления учащихся.

Воспитательные:

- способствовать развитию коммуникативной культуры;
- формировать у учащихся стремление к получению качественного законченного результата;
- формировать навык работы в группе;

Блок 3. Азбука выживания и специальная подготовка спасателя

Цель блока: развитие личности безопасного типа поведения, способной самостоятельно преодолевать трудности, противостоять угрозам.

Задачи блока:

Обучающие:

- обучения подрастающего поколения безопасному для себя и окружающих поведению;
- развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях и чрезвычайных ситуациях;
- формирование представлений о целостной картине мира, о различных аспектах безопасности и потенциальных угрозах как элементах реальной действительности;
- знакомство с основными правилами здоровьесбережения.

Развивающие:

- развитие сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих;
- развитие внимания, речи, коммуникативных способностей;
- развитие умения принимать правильные решения в процессе проведения спасательных работ;

Воспитательные:

- воспитание культуры безопасного образа жизни обучающихся;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания

- создание творческой атмосферы сотрудничества, обеспечивающей развитие личности, социализацию и эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- воспитание готовности к безопасной жизнедеятельности;

Блок 4. Физическая подготовка

Цель блока: физическое развитие ребенка.

Задачи блока:

Обучающие:

- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

| № п/п | Блок Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Стартовый уровень | | | | |
| 1. | Туристская подготовка | 48 | 18 | 30 | |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 1.2 | Краеведение | 4 | 2 | 2 | Викторина «Юный краевед» |
| 1.3 | Костер | 2 | 2 | | Конкурс по разведению костра и кипячению воды |
| 1.4 | Работа с веревкой, узлы | 8 | 2 | 6 | Конкурс на лучшего знатока узлов. |
| 1.5 | Специальное туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 | Контрольные упражнения |
| 1.6 | Однодневный поход | 8 | 2 | 6 | Анализ похода |
| 1.7 | Карты и условные знаки, компас, азимут | 4 | 2 | 2 | Тестирование: знание сторон света, работа с картой. |
| 1.8 | Ориентирование на местности | 8 | 3 | 5 | Соревнования по ориентированию |
| 1.9 | Спортивный туризм | 10 | 2 | 8 | Беседа, опрос (устный) |
| 2. | Первая помощь | 15 | 6 | 9 | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 2.1 | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Формирование походной медицинской аптечки |
| 2.2 | Основы гигиены. Заболевания и травмы | 1 | 1 | | Беседы, опрос (устный), ситуативные игры |
| 2.3 | Первая помощь | 7 | 2 | 5 | Контрольные упражнения, теоретический зачет |
| 2.4 | Транспортировка пострадавшего | 5 | 2 | 3 | Беседа, опрос (устный) |
| 3. | Азбука выживания и специальная подготовка спасателя | 46 | 18 | 28 | |
| 3.1 | Факторы риска. Основы безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 3.2 | Поведение в экстремальных ситуациях | 5 | 2 | 3 | Ситуативные игры |
| 3.3 | Выживание в автономном походе | 2 | 2 | | Беседа, опрос (устный) |
| 3.4 | Социально-психологическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Ситуативные игры |
| 3.5 | Выживание в различных ЧС | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос |
| 3.6 | Поисково-спасательные работы (ПСР) в ЧС | 8 | 3 | 5 | Беседа |
| 3.7 | Противопожарная подготовка | 3 | 1 | 2 | Тестирование по пожарной безопасности |
| 3.8 | Соревнования «Школа безопасности» | 12 | 4 | 8 | Соревнование, эстафета. |
| 4. | Физическая подготовка | 53 | 3 | 50 | |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | - | Оформление дневника самоконтроля |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|------------|-----------|------------|---|
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 28 | 1 | 27 | Подвижные игры, эстафеты |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 1 | 23 | Выполнение нормативов |
| ИТОГО СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ: | | 162 | 45 | 117 | |
| № п/п | Базовый уровень | | | | |
| 1. | Туристская подготовка | 55 | 17 | 38 | |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 1.2 | Краеведение | 8 | 2 | 6 | Викторина «Юный краевед» |
| 1.3 | Костер | 6 | 2 | 4 | Конкурс по разведению костра и кипячению воды |
| 1.4 | Работа с веревкой, узлы | 6 | 2 | 4 | Конкурс на лучшего знатока узлов. |
| 1.5 | Специальное туристское снаряжение | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 1.6 | Однодневный поход | 6 | 2 | 4 | Анализ похода |
| 1.7 | Карты и условные знаки, компас, азимут | 5 | 2 | 3 | Тестирование: знание сторон света, работа с картой. |
| 1.8 | Ориентирование на местности | 10 | 2 | 8 | Соревнования по ориентированию |
| 1.9 | Спортивный туризм | 6 | 2 | 4 | Прохождение этапов пешеходной дистанции СТ. |
| 2. | Первая помощь | 13 | 7 | 6 | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 2.1 | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Формирование походной медицинской аптечки |
| 2.2 | Основы гигиены. Заболевания и травмы | 2 | 2 | | Беседы, опрос (устный), ситуативные игры |
| 2.3 | Первая помощь | 5 | 2 | 3 | Контрольные упражнения, теоретический зачет |
| 2.4 | Транспортировка пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Конкурс на изготовление носилок и транспортировку «пострадавшего» |
| 3. | Азбука выживания и специальная подготовка спасателя | 50 | 15 | 35 | |
| 3.1 | Факторы риска. Основы безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 3.2 | Поведение в экстремальных ситуациях | 2 | | 2 | Ситуативные игры |
| 3.3 | Выживание в автономном походе | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос (устный) |
| 3.4 | Сигнализация. Средства связи. | 2 | 1 | 1 | Тестирование по сигналам бедствия |
| 3.5 | Социально-психологическая подготовка | 12 | 2 | 10 | Ситуативные игры |
| 3.6 | Выживание в различных ЧС | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос |
| 3.7 | Поисково-спасательные работы (ПСР) в ЧС | 6 | 2 | 4 | Выполнение контрольных упражнений. Беседа |
| 3.8 | Индивидуальные средства защиты | 2 | 1 | 1 | Контрольное занятие или зачет |
| 3.9 | Противопожарная подготовка | 2 | 1 | 1 | Тестирование по пожарной безопасности |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|-----------|------------|----------------------------------|
| 3.10 | Соревнования «Школа безопасности» | 14 | 2 | 12 | Соревнование, эстафета. |
| 4. | Физическая подготовка | 44 | 6 | 38 | |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 2 | - | Оформление дневника самоконтроля |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 16 | 2 | 14 | Подвижные игры, эстафеты |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 26 | 2 | 24 | Выполнение нормативов |
| ИТОГО БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ: | | 162 | 45 | 117 | |
| ВСЕГО: | | 324 | 90 | 234 | |

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения. Стартовый уровень

1. Туристская подготовка.

1.1. Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели.

Теория: Задачи объединения «Юный спасатель», этапы освоения программы, перспективы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ фотографий, видеофильмов, рассказы о походах и соревнованиях.

1.2. Краеведение.

Теория: Туристские возможности Среднего Урала. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям (Юго-Западный лесопарк). Знакомство с краеведческими объектами.

1.3. Костер.

Теория: Типы костров и их назначение. Охрана природы. Отличие живых деревьев от сухостоя.

Практика: Заготовка растопки, дров. Разжигание костра, поддержание горения. Зачетные соревнования по разжиганию костра.

1.4. Работа с веревкой, узлы

Теория: Типы туристских (альпинистских) веревок, их назначение. Узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, булинь, стремя – их назначение и техника вязания.

Практика: Вязание и использование узлов по назначению. Работа с веревкой, узлы. Конкурс на лучшего знатока узлов.

1.5. Специальное туристское снаряжение.

Теория: Снаряжение, применяемое для страховки и самостраховки. Карабины. Тормозные устройства. Блоки и каретки. Зажимы. Страховочные системы.

Практика: Использование специального снаряжения по назначению.

1.6. Однодневный поход.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Привалы и биваки. Питание в туристском походе. Техника безопасности. Устройство биваков. Выбор места для временного лагеря (стоянки). Оборудование, необходимое для обустройства стоянки. Виды палаток, их особенности. Охрана окружающей среды.

Практика: Движение по маршруту. Приготовление пищи.

1.7. Карты и условные знаки, компас, азимут.

Теория: Изображение местности на карте. Виды карт и планов. Масштаб карты. Понятие о топографической и спортивной карте и их отличия. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Основные направления на стороны горизонта: С. В. Ю. З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Типы компасов, основные элементы.

Практика: Чтение карт и топографических знаков. Игры на движение по карте. Определение азимута по карте. Определение азимута на местности.

1.8. Ориентирование на местности.

Теория: Виды соревнований спортивного ориентирования. Контрольные пункты (КП) на дистанциях ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Движение по маркированному маршруту, движение в заданном направлении.

1.9. Спортивный туризм.

Теория: Виды спортивного туризма. Дисциплины: дистанции и маршруты. Тактико-техническая подготовка.

Практика: Отработка этапов. Работа со страховочным снаряжением. Прохождение этапов дистанций спортивного туризма.

2. Первая помощь.

2.1. Походная медицинская аптечка.

Теория: Назначение, виды и состав медицинских аптечек (первой доврачебной помощи, туристской, индивидуальной). Показания к применению препаратов и материалов туристской аптечки.

2.2. Основы гигиены. Заболевания и травмы.

Теория: Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Профилактика заразных заболеваний. Характерные заболевания и травмы в природной среде. Характеристика травм и заболеваний. Инфекционные заболевания.

2.3. Первая помощь.

Теория: Основные принципы оказания первой доврачебной помощи. Ранения и травмы. Виды кровотечений, способы остановки кровотечений.

Практика: Наложение давящих повязок при кровотечениях. Имобилизация сломанной конечности с помощью подручных средств.

2.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Правила и способы транспортировки пострадавшего

3. Азбука выживания и специальная подготовка спасателя.

3.1. Факторы риска. Основы безопасности.

Теория: Окружающая среда: природная, производственная и бытовая, факторы риска. Организация спасательного дела в России. Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Единая диспетчерская служба.

3.2. Поведение в экстремальных ситуациях.

Теория: Понятия опасности и определение опасных факторов.

Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера – землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, камнепады, обвалы. ЧС техногенного характера – аварии, катастрофы, пожары и др. ЧС экологического характера – эпидемии, пандемии и др.

Практика: Создание условно чрезвычайных ситуаций, действия в них, разбор и исправление ошибок.

3.3. Выживание в автономном походе.

Теория: Выживание в природной среде. Жизнедеятельность при отсутствии пищи, воды, при замерзании, при нехватке кислорода.

Практика: Отработка действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию, разбор и исправление ошибок.

3.4. Социально-психологическая подготовка.

Теория: Почетное право спасателя оказывать помощь. Дружба и взаимовыручка в команде. Значение психологической подготовки, реакция людей на стрессовые ситуации. Развитие памяти, простой мышечной реакции. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Практика: Игры, развивающие психические функции (К ним относят: память, внимание, мышление, восприятие, воображение и речь), психологическую устойчивость. Развивающие игры и упражнения – «газетка», «ладошки», «кто поедет в Америку». Психотехнические игры и упражнения – логические загадки (данетки), игры на развитие воображения («ассоциации», «крокодил», «это не ...»), игры на снятие напряжения («пахисити – жук», «семерка», «мафия»). Физкультурные игры, («три – пятнадцать», «дартс», «сифа», «равновесие», «выше ноги», «отбери мяч в воде»). Выпуск стенгазеты о деятельности объединения и его презентация в школе. Просмотр видеофильмов о спасателях, альпинистах и оказании помощи при ЧС. Встречи с профессиональными спасателями.

3.5. Выживание в различных ЧС.

Теория: Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

3.6. Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях.

Теория: Ознакомление со статистическими данными о чрезвычайных ситуациях за последние годы. Аварийно-спасательные формирования. Поисково-спасательные работы в лесу. Навыки и умения, необходимые спасателю при проведении ПСР в лесу. Поисково-спасательные работы на воде. Спасательные средства (спасательные круги, спасательные концы).

3.7. Противопожарная подготовка.

Теория: Классификация пожаров. Основные механизмы и оборудование, приспособленные для пожаротушения. Пожары в жилых помещениях, производственных помещениях. Средства защиты от огня. Характеристика поражающих факторов. Способы прекращения горения.

3.8. Соревнования «Школа безопасности».

Теория: Правила соревнований вида «Школа безопасности», дистанции и конкурсы вида.

Практика: Преодоление полосы препятствий.

4. Физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

4.2. Общая физическая подготовка.

Теория: Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания.

Упражнения без предметов типа «зарядка» и «разминка». Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.

Бег на короткие дистанции. Бег на 400, 800 м. Бег по пересеченной местности до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на дистанции 3, 5, и 10 км.

Футбол, пионербол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Общая физическая работоспособность, быстрота движений, гибкость (подвижность) суставов, сила мышц кистей, сила мышц рук и спины, вестибулярная устойчивость, гибкость позвоночного столба. Нормативы физической подготовки юного спасателя.

Практика: Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног. Элементы скалолазания. Подъем и спуск с самостраховкой по некрутым скалам, искусственным препятствиям.

Базовый уровень

1. Туристская подготовка.

1.1. Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели.

Теория: Задачи объединения «Юный спасатель», этапы освоения программы, перспективы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ фотографий, видеофильмов, рассказы о походах и соревнованиях.

1.2. Краеведение.

Теория: Туристские возможности Среднего Урала. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям (Верх-Исетский лесопарк). Знакомство с краеведческими объектами.

1.3. Костер.

Теория: Типы костров и их назначение. Охрана природы. Отличие живых деревьев от сухостоя.

Практика: Заготовка растопки, дров. Разжигание костра, поддержание горения. Зачетные соревнования по разжиганию костра. Работа с веревкой, узлы.

Теория: Типы туристских (альпинистских) веревок, их назначение. Узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, булинь, стремя – их назначение и техника вязания. Узлы, применяемые для изготовления носилок.

Практика: Вязание и использование узлов по назначению. Конкурс на лучшего знатока узлов.

1.4. Специальное туристское снаряжение.

Теория: Снаряжение, применяемое для страховки и самостраховки. Карабины. Тормозные устройства. Блоки и каретки. Зажимы. Страховочные системы.

Практика: Использование специального снаряжения по назначению.

1.5. Однодневный поход.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Привалы и биваки. Питание в туристском походе. Техника безопасности. Устройство биваков. Выбор места для временного лагеря (стоянки). Оборудование, необходимое для обустройства стоянки. Виды палаток, их особенности. Охрана окружающей среды.

Практика: Движение по маршруту. Приготовление пищи.

1.6. Карты и условные знаки, компас, азимут.

Теория: Изображение местности на карте. Виды карт и планов. Масштаб карты. Понятие о топографической и спортивной карте и их отличия. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Основные направления на стороны горизонта: С. В. Ю. З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Типы компасов, основные элементы.

Практика: Чтение карт и топографических знаков. Игры на движение по карте. Определение азимута по карте. Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение высоты недоступного предмета.

1.7. Ориентирование на местности.

Теория: Виды соревнований спортивного ориентирования. Контрольные пункты (КП) на дистанциях ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Соревнования на маркированном маршруте, соревнования в заданном направлении.

1.8. Спортивный туризм.

Теория: Виды спортивного туризма. Дисциплины: дистанции и маршруты. Тактико-техническая подготовка.

Практика: Отработка этапов. Работа со страховочным снаряжением. Прохождение этапов дистанций спортивного туризма.

2. Первая помощь.

2.1. Походная медицинская аптечка.

Теория: Назначение, виды и состав медицинских аптечек (первой помощи, туристской, индивидуальной). Показания к применению препаратов и материалов туристской аптечки.

Практика: Комплектация личной аптечки для многодневного похода. Отработка правильности действий при выборе и применении перевязочных материалов и дезинфицирующих средств.

2.2. Основы гигиены. Заболевания и травмы.

Теория: Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Профилактика заразных заболеваний. Характерные заболевания и травмы в природной среде. Характеристика травм и заболеваний. Инфекционные заболевания.

2.3. Первая помощь.

Теория: Основные принципы оказания первой помощи. Ранения и травмы. Виды кровотечений, способы остановки кровотечений.

Практика: Наложение давящих повязок при кровотечениях. Иммобилизация сломанной конечности с помощью подручных средств.

2.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Правила и способы транспортировки пострадавшего

Практика: Переноска пострадавшего различными способами. Изготовление простейших приспособлений из подручных средств. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего.

3. Азбука выживания и специальная подготовка спасателя.

3.1. Факторы риска. Основы безопасности.

Теория: Окружающая среда: природная, производственная и бытовая, факторы риска. Организация спасательного дела в России. Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Единая диспетчерская служба.

3.2. Поведение в экстремальных ситуациях.

Теория: Понятия опасности и определение опасных факторов.

Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера – землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, камнепады, обвалы. ЧС техногенного характера – аварии, катастрофы, пожары и др. ЧС экологического характера – эпидемии, пандемии и др.

Практика: Создание условно чрезвычайных ситуаций, действия в них, разбор и исправление ошибок.

3.3. Выживание в автономном походе.

Теория: Выживание в природной среде. Жизнедеятельность при отсутствии пищи, воды, при замерзании, при нехватке кислорода.

Практика: Отработка действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию, разбор и исправление ошибок.

3.4. Сигнализация. Средства связи.

Теория: Способы подачи сигналов на большие расстояния. Дальность передачи различных сигналов. Международная кодовая таблица.

Практика: Выкладывание на местности сигналов международной кодовой таблицы для самолетов.

3.5. Социально-психологическая подготовка.

Теория: Почетное право спасателя оказывать помощь. Дружба и взаимовыручка в команде. Значение психологической подготовки, реакция людей на стрессовые ситуации. Развитие памяти, простой мышечной реакции. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Практика: Игры на развитие реакции, психологической устойчивости. Развивающие игры и упражнения – «газетка», «ладошки», «кто поедет в Америку». Психотехнические игры и упражнения – логические загадки (данетки), игры на развитие воображения («ассоциации», «крокодил», «это не ...»), игры на снятие напряжения («пахисити – жук», «семерка», «мафия»). Физкультурные игры, развивающие психические функции («три – пятнадцать», «дартс», «сифа», «равновесие», «выше ноги», «отбери мяч в воде»). Выпуск стенгазеты о деятельности объединения и его презентация в школе. Просмотр видеофильмов о спасателях, альпинистах и оказании помощи при ЧС. Встречи с профессиональными спасателями.

3.6. Выживание в различных ЧС.

Теория: Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

3.7. Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях.

Теория: Ознакомление со статистическими данными о чрезвычайных ситуациях за последние годы. Аварийно-спасательные формирования. Поисково-спасательные работы в лесу. Навыки и умения, необходимые спасателю при проведении ПСР в лесу. Поисково-спасательные работы на воде. Спасательные средства (спасательные круги, спасательные концы).

Практика: Отработка действий в условных ЧС. Отработка приемов передвижения по скалам и осыпям, движение по льду и снегу. Отработка приемов спуска с организацией самостраховки и страховки. Движение на лыжах. Способы переправы через реку. Наведение и снятие перил. Бросание спасательных средств – «конец Александра», спасательный круг, выброска.

3.8. Индивидуальные средства защиты.

Теория: Виды и типы индивидуальных и коллективных средств защиты. Типы противогазов. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

Практика: Отработка приемов применения средств индивидуальной защиты. Организация защиты органов дыхания и кожи подручными средствами. Подбор и одевание противогаза.

3.9. Противопожарная подготовка.

Теория: Классификация пожаров. Основные механизмы и оборудование, приспособленные для пожаротушения. Пожары в жилых помещениях, производственных помещениях. Средства защиты от огня. Характеристика поражающих факторов. Способы прекращения горения.

Практика: Тушение огня различными способами.

3.10. Соревнования «Школа безопасности».

Теория: Правила соревнований вида «Школа безопасности», дистанции и конкурсы вида.

Практика: Преодоление полосы препятствий. Соревнования по поисково-спасательным работам. Прохождение маршрута выживания.

4. Физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

4.2. Общая физическая подготовка.

Теория: Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания.

Упражнения без предметов типа «зарядка» и «разминка». Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.

Бег на короткие дистанции. Бег на 400, 800 м. Бег по пересеченной местности до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на дистанции 3, 5, и 10 км.

Футбол, пионербол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Общая физическая работоспособность, быстрота движений, гибкость (подвижность) суставов, сила мышц кистей, сила мышц рук и спины, вестибулярная устойчивость, гибкость позвоночного столба. Нормативы физической подготовки юного спасателя.

Практика: Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности; ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км.

Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м.

Развитие ловкости и прыгучести: Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы.

Развитие координации. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног. Элементы скалолазания. Скалолазание на трассах различной степени сложности.

Развитие силы: Ходьба "гусиным шагом" в полу приседе, с выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища.

Развитие гибкости: Пружинистые приседания в положении выпад, "полу шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Подъем и спуск с самостраховкой по некрутым скалам, искусственным препятствиям, хождение по травянистым, снежным склонам.

Учебно-тематический план 2 года обучения

| № п/п | Блок, Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Туристская подготовка | 96 | 20 | 76 | |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 1.2 | Краеведение | 9 | 3 | 6 | Беседа, викторина «Юный краевед» |
| 1.3 | Костер | 7 | 1 | 6 | Конкурс на разведение коистра и кипячение воды |
| 1.4 | Работа с веревкой, узлы | 12 | 2 | 10 | Конкурс на лучшего знатока узлов |
| 1.5 | Специальное туристское снаряжение | 5 | 1 | 3 | Контрольные упражнения |
| 1.6 | Однодневный поход | 18 | 2 | 16 | Анализ похода |
| 1.7 | Карты и условные знаки, компас, азимут | 6 | 2 | 4 | Тестирование по знанию сторон света, работе с картой. |
| 1.8 | Ориентирование на местности | 18 | 3 | 15 | Соревнования по ориентированию |
| 1.9 | Спортивный туризм | 20 | 4 | 16 | Прохождение пешеходной дистанции СТ, анализ. |
| 2. | Первая помощь | 32 | 10 | 22 | |
| 2.1 | Походная медицинская аптечка | 4 | 2 | 2 | Формирование походной медицинской аптечки – зачет |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 2.2 | Основы гигиены. Заболевания и травмы | 2 | 2 | | Беседы, опрос (устный), ситуативные игры |
| 2.3 | Первая помощь | 15 | 4 | 11 | Контрольные упражнения, теоретический зачет |
| 2.4 | Транспортировка пострадавшего | 11 | 2 | 9 | Конкурс на изготовление носилок и транспортировку «пострадавшего» |
| 3. | Азбука выживания и специальная подготовка спасателя | 88 | 22 | 66 | |
| 3.1 | Факторы риска. Основы безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос (устный) |
| 3.2 | Поведение в экстремальных ситуациях | 6 | 2 | 4 | Ситуативные игры |
| 3.3 | Выживание в автономном походе | 4 | 1 | 3 | Беседа, опрос |
| 3.4 | Сигнализация. Средства связи. | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| 3.5 | Психологическая подготовка | 19 | 4 | 15 | Опрос, ситуативные игры |
| 3.6 | Выживание в различных ЧС | 2 | 2 | | Беседа, опрос (устный) |
| 3.7 | Поисково-спасательные работы (ПСР) в ЧС | 12 | 3 | 9 | Контрольные упражнения |
| 3.8 | Индивидуальные средства защиты | 5 | 2 | 3 | Контрольные упражнения по надеванию противогаза |
| 3.9 | Противопожарная подготовка | 6 | 1 | 5 | Тестирование |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|------------|--|
| 3.10 | Соревнования «Школа безопасности» | 12 | 1 | 11 | Соревнования «Школа безопасности» |
| 3.11 | Социально-психологическая подготовка | 14 | 2 | 12 | Беседа, опрос, ситуативные игры |
| 4. | Физическая подготовка | 108 | 8 | 100 | |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 2 | | Оформление дневника самоконтроля |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 58 | 3 | 55 | Подвижные игры, эстафеты |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 48 | 3 | 45 | Сдача нормативов физической подготовки юных спасателей |
| ВСЕГО | | 324 | 60 | 264 | |

Содержание программы 2 года обучения

1. Туристская подготовка.

1.1. Вводное занятие. История развития туризма. Туристы-спасатели.

Теория: Виды спорта: туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание. Достижения юных спасателей в туризме, показ фотографий, рассказы о походах и соревнованиях. Техника безопасности на занятиях.

1.2. Краеведение.

Теория: Территория и границы Среднего Урала. Особо охраняемые природные территории, памятники природы. Краеведческие наблюдения и исследования.

Практика: Разработка маршрута похода, поиск и изучение сведений об интересных объектах на маршруте. Посещение родника «Павловский», уборка прилегающей территории.

1.3. Костер.

Теория: Физические принципы горения. Способы добывания огня. Разжигание костра. Дрова из хвойных и лиственных пород деревьев. Техника безопасности при разжигании костра.

Практика: Разжигание костра при различных условиях, поддержание горения. Соревнования по разжиганию костра.

1.4. Работа с веревкой, узлы

Теория: Типы туристских (альпинистских) веревок, их назначение. Потеря прочности веревки от старения, намокания, перегибов в узлах. Узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, двойной булинь, булинь, стремя, схватывающий (симметричный, австрийский, узел Бахмана), грейпвайн – их назначение и техника вязания.

Практика: Вязание и использование узлов для связывания веревок, крепления к опоре и натяжения перил. Конкурс на лучшего знатока узлов.

1.5. Специальное туристское снаряжение.

Теория: Страховочное снаряжение туриста. Самостраховка, командная страховка. Способы преодоления препятствий с использованием снаряжения – переправы, спуски, подъемы.

Практика: Использование специального снаряжения по назначению.

1.6. Однодневный поход.

Теория: Личное и групповое снаряжение. График движения, привалы и биваки. Питание в туристском походе. Правила безопасности при организации биваков. Выбор места для стоянки. Оборудование, необходимое для обустройства стоянки. Охрана окружающей среды.

Практика: Составление перечня снаряжения для похода. Раскладка продуктов. Движение по маршруту. Установка бивака. Приготовление пищи.

1.7. Карты и условные знаки, компас, азимут.

Теория: Координатная сетка топографической карты. Топографические знаки. Условные знаки карт спортивного ориентирования. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение времени по компасу и солнцу. Определение азимута, азимут истинный и магнитный.

Практика: Чтение карт и топонимов. Игры на движение по карте. Определение азимута по карте. Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Оценка пройденного пути по времени и скорости. Определение времени по компасу и солнцу. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение высоты недоступного предмета.

1.8. Ориентирование на местности.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Привязки. Действия в случае потери ориентировки. Необходимость непрерывного чтения карты. Действия в случае потери ориентировки. Виды соревнований спортивного ориентирования. Контрольные пункты (КП) на дистанциях ориентирования.

Практика: Ориентирование с помощью карты в походе. Линейные, площадные, точечные ориентиры. Привязка карты к местности. Поиск контрольных пунктов. Движение по легенде. Соревнования по ориентированию на маркированном маршруте, соревнования по выбору, соревнования в заданном направлении.

1.9. Спортивный туризм.

Теория: Этапы соревнований дистанций спортивного туризма. Дистанции с индивидуальным и групповым прохождением этапов. Соревнования на короткой и длинной дистанции. Соревнования по виду «Маршрут». Соревнования по поисково-спасательным работам.

Практика: Прохождение этапов дистанций пешеходных и лыжных. Участие в соревнованиях по пешеходному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.

2. Первая помощь.

2.1. Аптечка первой помощи.

Теория: Аптечка первой доврачебной помощи в туристском походе. Показания к применению препаратов и материалов из аптечки. Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства. Использование лекарственных растений.

Практика: Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Формирование походной аптечки.

2.2. Основы гигиены. Заболевания и травмы.

Теория: Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Краткая характеристика различных видов заболеваний. Причины и признаки травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания).

2.3. Первая помощь.

Теория: Ранения и травмы. Виды кровотечений, способы остановки крови. Различные виды переломов. Правила иммобилизации травмированной конечности. Правила наложения давящих повязок.

Практика: Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин.

2.4. Транспортировка пострадавшего.

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

Практика: Изготовление простейших приспособлений из подручных средств. Изготовление носилок из жердей, верхней одежды и веревок. Переноска пострадавшего различными приемами: переноска на руках, в одиночку, вдвоем, переноска с использованием подручных средств: бухты веревки, рюкзака.

3. Азбука выживания и специальная подготовка спасателя.

3.1. Факторы риска. Основы безопасности.

Теория: Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте. Экстремальные ситуации криминогенного характера. МЧС и спасательные службы. Российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

3.2. Поведение в экстремальных ситуациях.

Теория: Понятия опасности и определение опасных факторов. Чрезвычайные ситуации природного характера – землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, камнепады, обвалы. ЧС техногенного характера – аварии, катастрофы, пожары и др. ЧС экологического характера – эпидемии, пандемии и др.

Практика: Создание условно чрезвычайных ситуаций, действия в них, разбор и исправление ошибок.

3.3. Выживание в автономном походе.

Теория: Выживание в природной среде (организация питания, временного жилища, средства защиты от диких животных, организация переходов, определение места нахождения и т.д.). Выживание в нетрадиционных ситуациях.

Практика: Действия в природной среде при введении вводных параметров по условному выживанию.

3.4. Сигнализация. Средства связи.

Теория: Определение условных сигналов бедствия. Подача сигналов с использованием звуковой и световой сигнализации. Способы подачи сигналов на большие расстояния. Дальность передачи различных сигналов. Международная кодовая таблица.

Практика: Подача сигналов различными способами – костром, дымом, зеркалом. Отработка приемов подачи информации сигнальными флажками, руками, дымом, звуком, светом. Подача звуковых сигналов. Выкладывание на местности сигналов международной кодовой таблицы для самолетов.

3.5. Психологическая подготовка.

Теория: Профессиональные качества спасателя. Психологические характеристики личности. Значение психологической подготовки, реакция людей на стрессовые ситуации.

Практика: Игры на развитие реакции, психологической устойчивости.

3.6. Выживание в различных ЧС.

Теория: Факторы выживания, роль эмоционально-волевой устойчивости при ЧС. Правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

3.7. Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях.

Теория: Организация оповещения. Сбор при получении сигнала о возникновении ЧС. Подготовка к проведению поисково-спасательных работ. Снаряжение, необходимое для проведения поисковых работ в тайге. Продукты питания. Расчет контрольных сроков. Выход на заданную точку по карте. Выход на заданную точку по описанию. Оказание помощи утопающему.

Практика: Отработка действий в условных ЧС. Способы переправы через реку (имитация). Наведение и снятие перил. Бросание спасательных средств – «конец Александрова», спасательный круг, выброска.

3.8. Индивидуальные средства защиты.

Теория: Виды и типы индивидуальных средств защиты (противогазы, респираторы, ОЗК, Л-1, фильтрующая одежда, простейшие СИЗ). Назначение, устройство, защитные свойства, порядок использования.

Практика: Отработка приемов применения средств индивидуальной защиты. Организация защиты органов дыхания и кожи подручными средствами.

3.9 Противопожарная подготовка.

Теория: Характеристика поражающих факторов. Способы прекращения горения. Общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, условия применения. Пожарно-прикладной спорт.

Практика: Тушение огня различными способами.

3.10. Соревнования «Школа безопасности».

Теория: Дистанции и конкурсы слета-соревнования «Школа безопасности». Виды соревнований.

Практика: Преодоление полосы препятствий. Выполнение комбинированного силового упражнения. Соревнования по поисково-спасательным работам. Прохождение маршрута выживания. Подготовка конкурсных заданий. Выполнение этапов и заданий разных дистанций соревнований.

3.11. Социально-психологическая подготовка.

Теория: Почетное право спасателя оказывать помощь. Подвиги спасателей при выполнении профессионального долга. Страх и способы его преодоления.

Практика: Выпуск стенгазеты или презентации о деятельности объединения. Просмотр видеофильмов о спасателях, альпинистах и оказании помощи при ЧС. Встречи с профессиональными спасателями. Развивающие игры и упражнения, развивающие психические функции (память, внимание, мышление, восприятие, воображение и речь) – «газетка», «ладошки», «кто поедет в Америку». Психотехнические игры и упражнения – логические загадки (данетки), игры на развитие воображения («ассоциации», «крокодил», «это не ...»), игры на снятие напряжения («пахисити – жук», «семерка», «мафия»). Физкультурные игры - («три – пятнадцать», «дартс», «сифа», «равновесие», «выше ноги»).

4. Физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

4.2. Общая физическая подготовка.

Теория: Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания.

Упражнения без предметов типа "зарядка" и "разминка". Бег на короткие дистанции. Бег на 400, 800, 1000 м.

Баскетбол, футбол, волейбол. Подвижные игры.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Критерии оценки уровня физической подготовки юных спасателей. Развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 3 км.

Развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый.

Развитие ловкости и прыгучести. Прыжки по кочкам.

Развитие координации. Ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Движение по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев с самостраховкой на перила. Элементы скалолазания.

Развитие силы: Ходьба "гусиным шагом" в полу приседе, с выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Движение по скалам, крутым травянистым, снежным склонам с самостраховкой на перила.

Сдача нормативов по физической подготовке юных спасателей.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- проявление интереса к культуре и истории своего города, области, Урала; формирование чувства патриотизма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно организовать свою деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- убежденность в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- умение находить нужную информацию по заданной теме в источниках различного типа;
- проявление уважения и готовности выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

Предметные результаты при завершении стартового уровня

| Наименование темы | Знания | Умения и навыки |
|---|--|---|
| Туристская подготовка | <p>Виды туризма. Типы костров. Название и назначение узлов. Охрана окружающей среды.</p> <p>Виды карт и планов. Масштаб карты. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Действия в случае потери ориентировки. Классификация маршрутов и дистанций спортивного туризма.</p> | <p>Уметь вязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, булинь, стремя.</p> <p>Разжигание костра, приготовление пищи. Движение по азимуту, чтение карты. Измерение расстояний на местности и на карте.</p> |
| Первая помощь | <p>Основные принципы оказания первой помощи. Виды кровотечений, способы остановки крови. Состав походной аптечки. Личная гигиена в походе.</p> | <p>Наложение давящих повязок при кровотечениях.</p> <p>Иммобилизация сломанной конечности с помощью подручных средств. Умение изготовить носилки или волокуши.</p> |
| Азбука выживания и специальная подготовка спасателя | <p>Понятия опасности и определение опасных факторов. Виды ЧС. Основы выживания в природной среде.</p> <p>Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях. Характеристика поражающих факторов при пожаре. Способы прекращения горения. Слет-соревнование «Школа безопасности».</p> | <p>Выбор действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию. Умение проходить этапы полосы препятствий и маршрута выживания соревнований «Школа безопасности».</p> |
| Физическая подготовка | <p>Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.</p> <p>Критерии оценки уровня физической подготовки юных спасателей.</p> | <p>Выполнение упражнений на сдачу нормативов физической подготовки юного спасателя</p> |

Предметные результаты при завершении базового уровня

| Наименование темы | Знания | Умения и навыки |
|-----------------------|--|--|
| Туристская подготовка | <p>Виды туризма. Типы костров. Название и назначение узлов. Охрана окружающей среды.</p> <p>Виды карт и планов. Масштаб карты. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Действия в случае потери ориентировки. Классификация маршрутов и дистанций спортивного туризма. Разрядные нормативы по спортивному туризму.</p> | <p>Уметь вязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, булинь, стремя, схватывающий (симметричный, австрийский, узел Бахмана), грейпвайн. Готовность к прохождению степенного пешего похода. Движение по азимуту, чтение карты. Измерение расстояний на местности и на карте. Готовность к прохождению этапов дистанции пешеходного туризма 1 класса</p> |
| Первая помощь | <p>Основные принципы оказания первой доврачебной помощи. Виды кровотечений, способы остановки крови. Состав походной аптечки. Личная гигиена в походе.</p> | <p>Наложение давящих повязок при кровотечениях. Имobilизация сломанной конечности с помощью подручных средств. Умение изготовить носилки или волокуши.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Азбука выживания и специальная подготовка спасателя</p> | <p>Понятия опасности и определение опасных факторов. Виды ЧС. Основы выживания в природной среде. Дальность передачи различных сигналов. Международная кодовая таблица. Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях. Виды и типы средств защиты. Классификация пожаров. Характеристика поражающих факторов при пожаре. Способы прекращения горения. Приборы радиационной и химической разведки. Слет-соревнование «Школа безопасности».</p> | <p>Выбор действий в природной среде при введении вводных по условному выживанию. Подача сигналов различными способами. Владение приемами передвижения по скалам и осыпям, движение по льду и снегу с организацией самостраховки и страховки. Тушение огня различными способами. Готовность к участию в районных соревнованиях «Школа безопасности».</p> |
| <p>Физическая подготовка</p> | <p>Понятие о силе, выносливости, скорости реакции. Критерии оценки уровня физической подготовки юных спасателей.</p> | <p>Сдача нормативов физической подготовки юного спасателя</p> |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование | Количество единиц |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Кабинет ОБЖ | 1 |
| 2 | Малый спортивный зал | 1 |
| 3 | Полигон для скалолазания | 1 |
| 4 | Палатки туристские | 3-4 |
| 5 | Топор в чехле | 2 |
| 6 | Пила двуручная в чехле | 1 |
| 7 | Набор канов (котлов) туристских | 1 |
| 8 | Тросик костровый | 1 |
| 9 | Тент хозяйственный | 1 |
| 10 | Рукавицы костровые (брезентовые) | 2 |
| 11 | Секундомер электронный | 1 |
| 12 | Компас жидкостный | 6 |
| 13 | Аптечка первой помощи в упаковке | 1 |
| 14 | Лопата саперная в чехле | 1 |
| 15 | Веревка основная (40 м) | 2 |
| 16 | Веревка вспомогательная (20 м) | 1 |
| 17 | Система страховочная | 10 |
| 18 | Карабин туристский | 20-32 |
| 19 | Курвиметр | 1 |
| 20 | Спусковые устройства (восьмерки) | 10 |
| 21 | Карандаши цветные, простые | Компл. |
| 22 | Условные знаки топографических, спортивных карт | Компл. |

| | | |
|----|--|--------|
| 23 | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |
| 24 | Карты топографические, спортивные. | Компл. |
| 25 | Ноутбук, мультимедиа, экран | Компл. |
| 26 | Доска учебная, мелки | Компл. |
| 27 | Комплект дидактических материалов | Компл. |
| 28 | «Конец Александрова», выброска | 1 шт. |
| 29 | Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные | Компл. |
| 30 | Лыжи беговые (личные) | 1 пара |
| 31 | Тренажер по оказанию сердечно-лёгочной реанимации «Гоша» | 1 |

Информационное обеспечение программы

1. Видеофильмы: "Летний туристский слет - «Фестиваль исследователи Земли» 2012 г, г. Богданович". "Зимний туристский слет - «Первенство по лыжному туризму «Школа безопасности» 2011 г, г. Артемовский", видеоматериалы о работе Уральского регионального ПСО на ЧС в Свердловской области.

2. Таблицы:

- Лекарственные растения.
- Ядовитые растения.
- Типы повязок.
- Способы транспортировки пострадавшего.
- Туристские узлы.
- Условные знаки топографической карты.
- Условные знаки и символы спортивных карт.

3. Географические карты.

4. Набор спортивных и топографических карт.

5. Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемый при составлении суточного рациона юного туриста.

Интернет ресурсы:

<https://minobraz.egov66.ru> - Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

<http://turcentrf.ru/> - ФЦ Детско-юношеского туризма и краеведения

<http://66.mchs.gov.ru/> - ГУ МЧС России по Свердловской области

<https://security.midural.ru/> - Официальный сайт Министерства общественной безопасности Свердловской области
<https://spasunet.ru/> - Автономная некоммерческая организация по обучению правилам поведения в экстремальных, аварийных и чрезвычайных ситуациях Центр развития "УРАЛСПАС" (АНО "УРАЛСПАС")
- www.minsport.gov.ru - сайт Министерства спорта Российской Федерации

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования Басов Леонид Михайлович, высшая квалификационная категория, спортивный судья всероссийской категории, спасатель – ветеран спасательной службы, награжден почетным знаком ФЦ Детско-юношеского туризма и краеведения «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма», педагогический стаж более 30 лет.

Методические материалы

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571.
3. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная - связка», «дистанции пешеходная - группа». 2014 г. Утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 г.
4. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Контроль результативности обучения стартового уровня.

Обучающийся, освоивший программу стартового уровня, должен обладать необходимыми для дальнейшего обучения знаниями, умениями и навыками. Оценочными материалами для контроля результативности обучения служат:

- устные и письменные опросы на занятиях;
- тест на теоретические знания (Приложение 1);
- практические задания (приложение 2)

Для стартового уровня предусмотрено несколько контрольных мероприятий: итоговый тест, оценка навыков и умений при выполнении практических заданий.

Таблица для заполнения оценок по контрольным мероприятиям

| № п/п | Фамилия Имя обучающегося | Практические задания | | | | | Итоговый результат |
|-------|--------------------------|------------------------------|---------------|-------------------|---|---|--------------------|
| | | Тест на теоретические знания | Вязание узлов | Разжигание костра | Определение азимута на местности и на карте | Наложение давящих повязок при кровотечениях | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Критерии оценивания знаний и умений ученика.

Оценка «5 баллов» («отлично») – обучаемый полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка «4 балла» («хорошо») – твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом юный спасатель допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка «3 балла» («удовлетворительно») – обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет практические задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка «2 балла» («неудовлетворительно») – ставится тогда, когда учащийся слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает нарушения техники безопасности, брак.

Контроль результативности обучения базового уровня.

На базовом уровне контроль освоения модулей программы проводится 2 раза – промежуточный (в конце первого года обучения) и итоговый (в конце второго года обучения).

- Тест на теоретические знания (Приложение 3);
- Тест «Школа выживания» (Приложение 4);
- Топографический диктант (приложение 5)
- Вязание узлов (Приложение 6)
- Разжигание костра, кипячение воды (Приложение 6);
- Движение по азимуту (Приложение 6);
- Чтение карты, измерение расстояний на местности и на карте (Приложение 6);
- Прохождение дистанции пешеходного туризма 1 класса (Приложение 6);
- Наложение шины при переломе конечности (Приложение 7);
- Изготовление носилок или волокуш (Приложение 7);
- Подача сигналов различными способами (Приложение 8);
- Сдача нормативов физической подготовки юного спасателя (Приложение 9);

Таблица для заполнения оценок по контрольным мероприятиям

| № п/п | Фамилия Имя обучающегося | Практические задания | | | | | | | | | | | Итог | |
|-------|--------------------------|------------------------------|------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|--|--|-----------------------------------|--------------------------------------|------|--|
| | | Тест на теоретические знания | Тест «Школа выживания» | Вязание узлов | Топографический диктант | Разжигание костра, кипячение воды | Движение по азимуту | Чтение карты, измерение расстояний на местности и на карте | Прохождение дистанции пешеходного туризма I класса | Наложение шины при переломе конечности | изготовление носилок или волокуш. | Подача сигналов различными способами | | Сдача нормативов физической подготовки юного спасателя |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

3. Список литературы

1. Балабанов И.В. Узлы. Москва, 2006.
2. Басов Л.М. Аттестация юных спасателей М. ОБЖ Основы безопасности жизни №4, 2008.
3. Комплексная программа Свердловской области "Патриотическое воспитание граждан в Свердловской области на 2014 - 2020 годы" (утв. постановлением Правительства Свердловской области от 3 декабря 2014 г. N 1082-ПП)
4. Мартынов А.И. Промальп (промышленный альпинизм) М. ТВТ Дивизион, 2004.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.

7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
8. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения. Константинов Ю.С. д.п.н., Рыжков В.М. М. ФЦДЮТиК 2015 г.
9. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N 24183).
10. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». Маслов А.Г. М. ФЦДЮТиК 2007.
11. Сборник примерных программ профессиональной подготовки и дополнительного профессионального образования МЧС России. Том 4. Программы подготовки спасателей. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2016 – 268 с.
12. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Общая редакция - Константинов Ю.С. М.: ФЦДЮТиК, 2014.
13. Учебник спасателя, под общей редакцией Ю.Л. Воробьева Краснодар «Сов. Кубань», 2002.
14. Юные туристы–спасатели. Программы для дополнительного образования детей Дрогов И.А. М. ЦДЮТиК, 2004.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Архипова Н.П. Заповедные места Свердловской области. Свердловск 1984.
2. Балабанов И.В. Узлы. - Москва, 2006.
3. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Рундквист Н.А. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область. Екатеринбург «Квист» 2009.
7. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. Екатеринбург «Квист» 2006

Тест на теоретические знания стартового уровня

Туристская подготовка.

1. Переведите в метры или километры расстояние по карте 8 см. при масштабе 1: 15000
2. Какому градусному значению компаса соответствует SO (зюйд-ост).
3. Солнце летом в 19 часов находится ...
4. Дайте определение. Азимут - это угол ...
5. Расставьте правильно стороны света при следующих цифрах на квартальном столбике

| | |
|----|---|
| 13 | 6 |
| 14 | 7 |

6. Пешеход, при средней скорости, пройдет 10 километров за ..?.. часов.
7. ЮЮВ соответствует градусному значению...
8. Спортивный туризм состоит из видов соревнований...
9. Юношеские разряды в спортивном туризме присваиваются за ...

Первая помощь

1. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.
2. Виды кровотечений, способы остановки крови.
3. Состав походной аптечки

Азбука выживания и специальная подготовка спасателя

1. Характеристика поражающих факторов при пожаре.
2. Способы прекращения горения.
3. День рождения МЧС России.

Физическая подготовка.

1. Субъективные данные самоконтроля:
2. Система ГТО в РФ

Практические задания стартового уровня

1. Завязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, булинь, стремя.
 2. Разжечь костер до стабильного горения. Нельзя использовать дополнительные материалы, кроме предоставленного сухого полена.
 3. Определить азимут на карте с точки А на точку Б. Определить азимут на местности на указанный объект.
 4. Оказать первую доврачебную помощь при ранении голени (кровотечение).
 5. Пройти полосу препятствий соревнований «Школа безопасности».
-

Тест на теоретические знания базового уровня

Туристская подготовка

1. Виды туризма.
2. Типы костров.
3. Название и назначение узлов.
4. Действия в случае потери ориентировки.
5. Классификация маршрутов и дистанций спортивного туризма.
6. Разрядные нормативы по спортивному туризму

Оказание доврачебной помощи

1. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.
2. Виды кровотечений, способы остановки крови.
3. Состав походной аптечки.
4. Личная гигиена в походе

Азбука выживания и специальная подготовка спасателя

1. Виды чрезвычайных ситуаций
 2. . Основы выживания в природной среде.
 3. Международная кодовая таблица.
 4. Поисково-спасательные работы (ПСР) в чрезвычайных ситуациях
 5. Виды и типы средств защиты.
 6. Характеристика поражающих факторов при пожаре.
 7. . Слет-соревнование «Школа безопасности».
-

Тест «Школа выживания»

Задания по проверке знаний основ безопасного поведения человека в природе и в период совершения путешествий
(выберите один наиболее правильный ответ).

1. Выберите очередность необходимого спасения в случае чрезвычайных обстоятельств:
 - А) вода, еда, пострадавшие;
 - Б) пострадавшие, вода, еда;
 - В) пострадавшие, еда, вода;
 - Г) очередность должен определить старший в группе.
2. Где безопаснее размещаться в салоне городского транспорта?
 - А) в середине салона.
 - Б) ближе к водителю.
 - В) в конце салона.
 - Г) возле кондуктора.
3. Можно догонять группу, если:
 - А) знаешь местность и маршрут группы;
 - Б) у тебя есть запас воды и еды;
 - В) у тебя есть компас и карта;
 - Г) у тебя есть уверенность в том, что ты нужен ушедшим.
4. Как поступить, если вам кажется, что идущие за вами преследуют вас?
 - А) надо твердо и уверенно спросить: «Зачем это вы идете за мной?»
 - Б) надо изменить направление и темп движения.
 - В) надо срочно звать окружающих для оказания вам помощи.
 - Г) надо демонстративно достать телефон (воспользоваться уличным) и сделать вид, что сообщаете о них в милицию.
5. Что помогает преодолеть страх?
 - А) целенаправленное действие.
 - Б) одиночество (уединение).
 - В) готовый план действий на случай всех неприятностей.

- Г) хорошая компания друзей.
6. Наша безопасность зависит:
- А) от окружающих людей;
 - Б) от конкретной обстановки;
 - В) от наших действий;
 - Г) от действий спецслужб.
7. Для обеспечения яркого и жаркого костра необходимо:
- А) сначала заготовить дрова;
 - Б) сначала зажечь костер;
 - В) сначала зажечь растопку, а затем костер;
 - Г) предупредить всех окружающих, чтобы они не пытались тушить необходимый вам (как и им) костер.
8. Назначение одежды:
- А) следование моде;
 - Б) защита от воздействия температуры окружающего воздуха;
 - В) защита от воздействия факторов окружающей среды;
 - Г) скрыть или выделить себя в окружающей обстановке.
9. Для привлечения внимания ночью костер должен быть:
- А) более дымным;
 - Б) более ярким и большим;
 - В) с густым черным дымом и трещащими в огне дровами;
 - Г) размещен в густом лесу (кустарнике), чтобы не задувало ветром.
10. Как себя вести, если ты упал в мощный водный поток?
- А) надо успокоиться, больше не паниковать, и ждать адекватных действий спасателей.
 - Б) надо плыть кратчайшим путем к берегу.
 - В) надо выбираться из потока вниз под углом к течению.
 - Г) надо попросить находящихся на берегу людей, чтобы они бросили вам веревку или протянули длинный и прочный шест.
11. Временное укрытие из подручных средств лучше строить:
- А) просторным, чтобы комфортно отдохнуть;

- Б) маленьким, чтобы быстрее построить;
 - В) для каждого участника группы - отдельное, так как вкусы у всех разные;
 - Г) с учетом возможности прихода к вам гостей.
12. Как защитить себя от дыма лесного пожара?
- А) надо прикрывать органы дыхания любой тканью (лучше смочить ее водой).
 - Б) надо часто и не глубоко дышать (дыхание «не затягиваясь»).
 - В) лучше быстрее убежать из леса.
 - Г) надо потушить пожар.
13. Главное требование к выбору места полевой стоянки:
- А) безопасность места стоянки;
 - Б) наличие рядом воды и дров;
 - В) красивая природа;
 - Г) место должно устраивать большинство (идеально – всех) участников похода или экспедиции.
14. В грозу безопаснее всего:
- А) находиться на сухой поверхности;
 - Б) под высоким и раскидистым деревом (меньше промокнешь от дождя);
 - В) находиться в постоянном движении, чтобы не простыть;
 - Г) рядом со старшими.
15. Какая опасность возникает в закрытом укрытии из снега?
- А) холод.
 - Б) недостаток воздуха.
 - В) потеря ориентировки, так как весь снег белый.
16. Как безопаснее поступить, если машина тормозит вблизи вас, а ее пассажиры просят показать им дорогу?
- А) не надо им ничего показывать.
 - Б) надо проехать с ними, чтобы с ними не случилось происшествие.
 - В) надо объяснить им дорогу, находясь на безопасном расстоянии.
 - Г) надо попросить их, чтобы они лучше обратились к пожилым людям, так как те все знают очень хорошо.
17. Обязательно ли рыть в снегу яму перед разведением костра?
- А) да, если позволяет время и имеются необходимое оборудование.

- Б) нет.
 - В) если снег глубокий, то обязательно.
 - Г) если предстоит готовить пищу, то надо обязательно.
 - Д) не знаю.
18. Как поступить, если к вам подошел вооруженный преступник, а вы не уверены, что сумеете дать ему отпор?
- А) надо подчиниться преступнику, а в дальнейшем действовать по обстоятельствам.
 - Б) надо постараться его обезвредить, а то он наделает дел.
 - В) надо позвать на помощь кого-нибудь, а лучше обратиться в милицию.
 - Г) надо постараться обманным путем выведать у него цель его угрозы, чтобы выработать план дальнейших согласованных действий.
19. Какое воздействие оказывает на организм человека недостаток в нем воды?
- А) он меньше потеет.
 - Б) нарушается кровообращение.
 - В) у него появляется повышенная температура тела.
 - Г) он хочет пить.
20. Ваши действия, если пожар застал вас в лесу?
- А) надо окопать по периметру все место стоянки.
 - Б) надо быстрее двигаться навстречу огню, пересечь линию огня и продолжить движение по маршруту.
 - В) надо покинуть зону пожара и задымления, используя открытые пространства, дороги, просеки, участки рек или ручьев.
 - Г) надо постараться срочно предупредить пожарных и сообщить старшему в группе.
21. Как лучше сушить одежду после дождя?
- А) надо развесить ее на ветках кустарника.
 - Б) надо развесить ее над костром.
 - В) надо сушить ее возле костра на себе или держа в руках.
 - Г) надо засунуть ее на ночь в спальник или в теплые вещи.
22. Что делать, если на вас загорелась одежда?
- А) надо быстро бегать, чтобы сбить пламя (как каскадеры).
 - Б) надо без паники снять загоревшуюся одежду и потушить ее водой, снегом или песком.

- В) надо срочно накрыть загоревшийся участок плотным материалом или, упав на землю, перекатываясь, тушить пламя.
Г) надо взять ведро (котелок) с водой и облить себя сверху до низу.
23. Почему через реки и ручьи переправляются в обуви, а не босиком?
- А) чтобы не травмировать ноги и не простыть.
Б) чтобы не тратить время на переобувание.
В) у туристов должна быть запасная обувь (потом переобуются).
Г) так поступают, когда обувь уже сырая.
24. Как поступить, если порывы сильного ветра застали вас на открытой местности?
- А) надо укрыться в ближайшем здании, а лучше в специально оборудованном подвале (так поступают в Америке).
Б) надо лечь ногами в сторону ветра, чтобы обломки каких-либо конструкций не травмировали голову.
В) следует укрыться в канаве, яме (любой отрицательной форме рельефа) и плотно прижаться к земле.
Г) надо осмотреться и убедиться в том, что рядом нет детей, и им не требуется ваша помощь.
25. Какая часть Луны видна нам с Земли?
- А) обращенная к Земле.
Б) обращенная к Земле и освещенная Солнцем.
В) у растущей - правая, а у убывающей – левая.
Г) нам всегда видна только одна сторона Луны.
26. Для какой местности характерны сели?
- А) для слабо измененной людьми и результатами их деятельности.
Б) для горных районов.
В) для районов с активной вулканической деятельностью.
Г) для прибрежной зоны океанов и морей.
27. Достаточно ли иметь компас для того, чтобы найти дорогу домой?
- А) нет.
Б) да, если ты умеешь им пользоваться, а компас исправен.
В) нет, надо знать еще и нахождение Солнца в данный момент.
Г) надо еще быть гарантированно уверенным в том, что у тебя есть дом.
28. Чьи указания надо выполнять при пожаре на транспорте?
- А) прохожих с улицы, так как они вне опасности и поэтому у них не возникла паника.

- Б) взрослых.
В) работников транспорта.
29. На какой почве лучше сохраняются следы?
А) на каменистой, так как там долго еще не будет растительного покрова.
Б) на сухой, но покрытой высокой травой.
В) на влажной.
Г) хорошо удобренной навозом.
30. Чем опасен дым?
А) высокой температурой (дыма без огня не бывает).
Б) вредными для организма человека веществами.
В) если дыма немного, то ничем.
Г) дым сильно «ест» глаза и от этого становится плохо видно окружающую обстановку.
31. При незнании местности и потере ориентиров надо:
А) воздержаться от передвижения и обеспечить все для своего выживания;
Б) идти строго на юг (север, запад, восток) и куда –нибудь выйти;
В) не удаляясь далеко от места потери ориентиров, обследовать местность для восстановления ориентирования, оставляя свои заметные ориентиры;
Г) попросить у окружающих помощи или подсказки.
32. Выберите главную причину, которая приводит к потере ориентировки:
А) отсутствие компаса и карты;
Б) неумение выбирать, распознавать и запоминать ориентиры;
В) время суток или время года;
Г) отсутствие в группе хорошо подготовленного специалиста (проводника или гида).
33. Если вы заблудились возле населенного пункта:
А) буду искать дорогу домой по карте;
Б) пойду к людям в населенный пункт;
В) буду привлекать к себе внимание сигналами бедствия;
Г) позвоню друзьям и спрошу у них дорогу домой.
34. Если нет хороших ориентиров, надо:

- А) чаще смотреть на карту;
 - Б) создавать свои ориентиры;
 - В) чаще менять направление движения;
 - Г) прекратить всякие перемещения.
35. От чего не защищает убежище (жилище)?
- А) от стихийных бедствий.
 - Б) от преступников.
 - В) от деятельности его обитателей.
 - Г) качественное и хорошо продуманное защищает от всего.
36. Выберите, что необходимо человеку для выживания:
- А) вода и еда;
 - Б) сон и воздух;
 - В) поддержание нормальной температуры тела;
 - Г) все выше перечисленное.
37. Что человеку требуется более всего в условиях автономного существования в природе?
- А) умение выжить.
 - Б) выносливость и изобретательность.
 - В) спички и компас с картой.
 - Г) верные и опытные друзья.
38. Если человек отстал от группы, что он должен решить немедленно?
- А) догонять группу или остаться на месте.
 - Б) где брать воду и еду.
 - В) где лучше обустроить надежное убежище.
 - Г) надо вспомнить, что содержится в его рюкзаке.
39. Выберите надежные ориентиры:
- А) компас и карта;
 - Б) мох на деревьях и муравейники;
 - В) звезды и Луна;
 - Г) Солнце;

- Д) все выше перечисленное.
40. Для уменьшения чувства голода и жажды надо:
- А) не думать о пище и воде;
 - Б) уменьшить передвижение и какую-либо физическую нагрузку;
 - В) поест и попить;
 - Г) возможно все выше перечисленное.
41. Без чего человек может прожить дольше?
- А) без пищи.
 - Б) без воды.
 - В) без воздуха.
 - Г) без всего выше перечисленного.
42. Что необходимо сделать перед переходом железнодорожных путей?
- А) надо убедиться в отсутствии движущегося состава или локомотива.
 - Б) надо убедиться, что на семафоре горит красный свет.
 - В) надо убедиться, что на семафоре горит зеленый свет.
 - Г) надо убедиться, что никто вас не будет отвлекать от перехода дороги.
43. Какая опасность возникает при выходе пассажира из вагона на перрон?
- А) никаких опасностей на перроне не возникает.
 - Б) можно заболеть на сквозняке.
 - В) можно поскользнуться и упасть.
 - Г) можно отстать от поезда.

Топографический диктант

Задание на знание топографических (условных) знаков:

Прочитайте текст. Замените выделенные слова условными знаками.

1 вариант

Дедушка купил внуку мопед. Внук решил покататься. Он поехал на автозаправочную станцию и заправил полный бак. Мальчик ехал по грунтовой дороге. Мимо мелькали памятник, колодец, деревянная мельница, каменная церковь, пасека. В конце деревни он выехал на полевую (тропу) дорогу. Проехал мимо отдельно стоящего куста, затем мимо группы кустарников на лугу. Вскоре мальчик оказался в хвойном лесу. За лесом он увидел обрыв, а за ним – дом лесника. Домой мальчик решил вернуться другой дорогой – через просеку, мимо фруктового сада, обогнув овраг. И наконец-то он дома!

2 вариант

Бабушка купила внучке велосипед. Внучка сразу же поехала кататься. По грунтовой дороге она проехала мимо колодца и памятника и, доехав до школы, свернула на лесную дорогу (тропу). Там в смешанном лесу мимо оврага девочка доехала до болота. Она испугалась, что заблудится и решила скорее вернуться домой. До школы девочка ехала той же дорогой. А затем мимо огородов и фруктового сада доехала до дома. Мама разрешила девочке ещё немного покататься недалеко от дома. Девочка каталась по лугу. Когда ей стало скучно, она решила прокатиться до железнодорожной станции, а затем до автозаправочной станции, а затем до железобетонного моста на реке Бишкилька. Думаю, вы догадались, что было, когда девочка вернулась домой, ведь мама просила кататься недалеко от дома.

Рисуйте условные знаки в том порядке, в котором они встречаются в тексте. Будьте внимательны!

Задания по туристской подготовке на базовом уровне

Вязание узлов

Уметь вязать узлы: прямой, встречный, встречный – восьмерка, проводник – восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник, булинь, стремя, схватывающий (симметричный, австрийский, узел Бахмана), грейпвайн.

Разжигание костра, кипячение воды

Требуется разжечь костер, используя выданное полено и вскипятить 250 мл. воды. Запрещается: зажигать одновременно более 1 спички, использовать любые горючие материалы кроме дров.

Движение по азимуту

Используя карточку с азимутами, последовательно пройти заданный маршрут внутри хоккейного корта на время, записывая буквы на контрольных пунктах. Длина дистанции 100 – 150 метров.

Измерение расстояний на местности и на карте;

Выполнить задания по определению расстояния на карте между заданными точками. Определить расстояние на местности до недоступного объекта. Погрешность определения не должна превышать 10 %.

Прохождение этапов дистанции пешеходного туризма 1 класса.

В соответствии с правилами спортивного туризма (штрафная система) пройти личную дистанцию 1 класса пешеходного туризма.

Первая помощь

Наложение шины при переломе конечности.

Условная травма - «закрытый перелом голени». Наложить шину из подручных материалов и бинтов в соответствии с требованиями.

Изготовление носилок или волокуш.

Команда из 3 человек, используя выданные 2 жерди и 3 перекладины, а также вспомогательные веревки и материалы для полотна, вяжет носилки для транспортировки пострадавшего. Оценивается правильность изготовления, прочность узловых соединений и диагональная жесткость носилок.

Подача сигналов бедствия различными способами

Сигналы бедствия, подаваемые руками (жесты)

Спасательные сигналы, подаваемые жестами, заметны для низколетящих самолетов и вертолетов, а также близко проходящих судов. Для большей заметности с воздуха лучше соорудить спасательные сигналы на земле достаточных размеров. Это могут быть знаки на песке, на снегу, яркие, порезанные лоскуты от парашюта, яркой ткани и т.д. Ниже приведены спасательные сигналы, подаваемые летчиками при авиационном крушении.



Используйте
вымпел



Все в порядке,
не ждите



Отрицательный
ответ (нет)

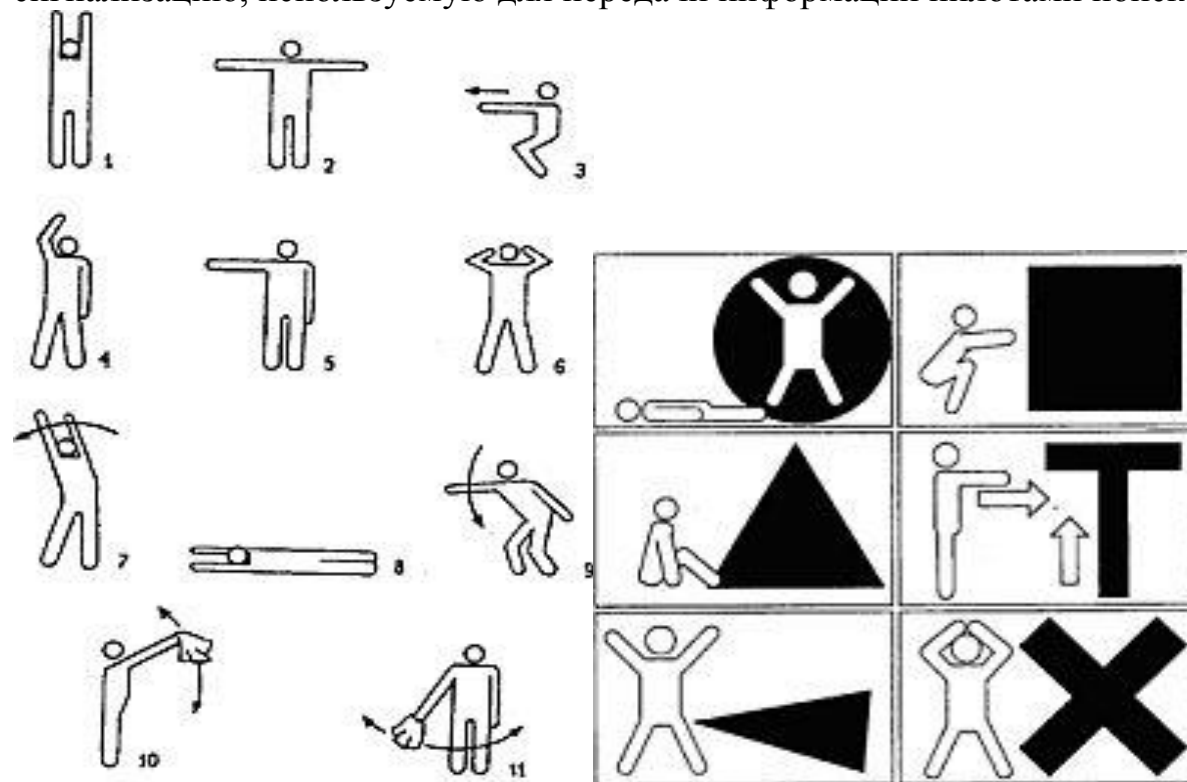


Посадка здесь (указывайте
в направлении места
посадки)



Необходима
медицинская помощь,
СРОЧНО

Но еще лучше, если потерпевшие бедствие будут знать международную авиационную аварийную жестовую сигнализацию, используемую для передачи информации пилотами поисково-спасательных самолетов и вертолетов.



1. Прошу взять на борт.
2. Требуется техническая помощь.
3. Здесь удобно произвести посадку.
4. Всё в порядке.
5. Вас понял, выполняю.
6. Располагаю радиостанцией.

7. Здесь приземляться опасно.
8. Не могу двигаться, необходима медицинская помощь.
9. Готов принять вымпел, письменное сообщение.
10. Да.
11. Нет.

Для той же самой цели — сообщения пилотам поисковых самолетов конкретной информации — используется еще одна форма сигнализации. Только уже не международная, а наша, отечественная, принятая в ВВС. С кем придется потерпевшим общаться в условиях аварии — с нашими или не нашими авиаторами и кто из них какой жестовой системы придерживается, заранее сказать невозможно, так что лучше, на всякий случай, знать обе.

1. «Произошло происшествие, имеются пострадавшие» — лежащий на земле человек, или круг из ткани (расправленный парашют), в середине которого фигура лежащего человека.
2. «Нуждаемся в продовольствии, теплом обмундировании» — сидящий на земле человек, или треугольник из ткани.
3. «Покажите, в каком направлении идти» — человек с поднятыми и немного разведенными в стороны руками, или тонкий, длинный треугольник из ткани в виде стрелы.
4. «Здесь можно произвести посадку» — человек в неглубоком присяде с вытянутыми вперед руками, или квадрат из ткани.
5. «Приземляйтесь в указанном направлении» — стоящий человек с вытянутыми вперед руками в направлении захода на посадку или посадочное «Т» из ткани.
6. «Здесь садиться нельзя» — стоящий человек с перекрещенными над головой руками или крест из ткани.


Международная таблица сигналов бедствия, подаваемых с земли.

Расшифровка сигналов бедствия:

- 1 - нужен врач
- 2 - необходимы медикаменты
- 3 - не можем дальше двигаться
- 4 - Необходима вода и еда
- 5 - Необходимо оружие и боеприпасы
- 6 - Необходимы карта и компас

- 7 - Нужна сигнальная лампа и батареи
- 8 - Укажите направление к спасению
- 9 - Мы двигаемся в этом направлении
- 10 - Пробуем взлететь
- 11 - Самолет поврежден
- 12 - Здесь безопасная посадка
- 13 - Необходимо масло и пища
- 14 - Все в норме
- 15 - Нет
- 16 - Да
- 17 - Не понял
- 18 - Необходим инженер
- 19 - мы нашли всех людей
- 20 - Судно повреждено

1 

2 

7 

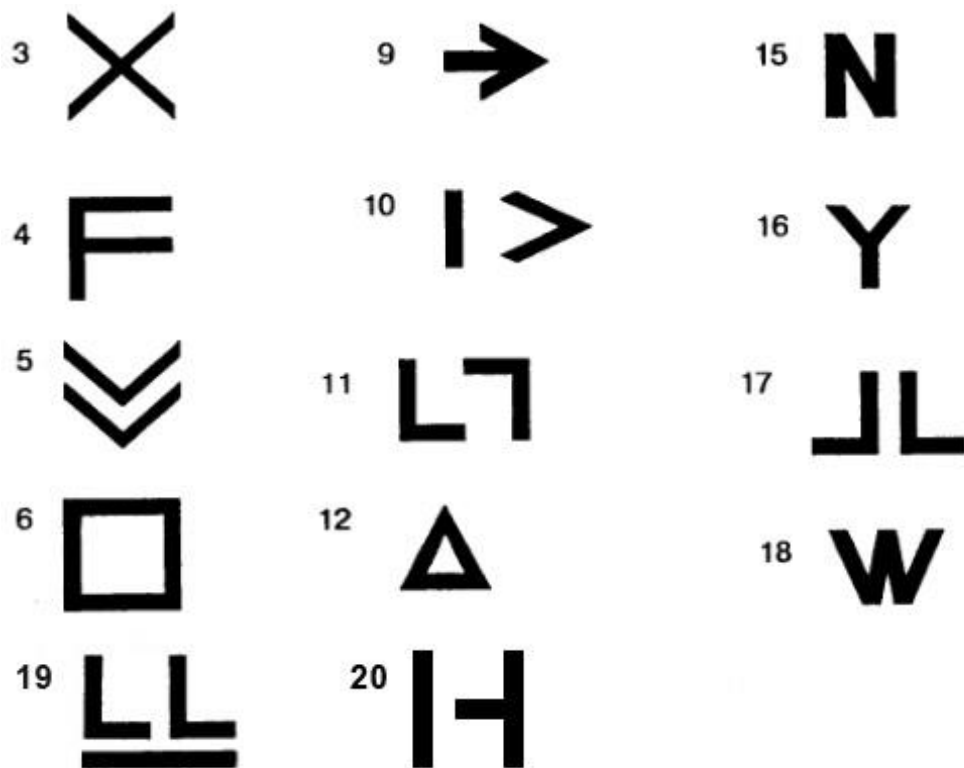
8 

13



14





Также для подачи спасательных сигналов можно использовать костер с дымом, сигнальные ракеты, фонари, сигнальное зеркальце, свисток.

Три костра, разведенные в виде треугольника являются сигналом бедствия по международным нормам. Как вариант, костры можно развести на одной линии на расстоянии примерно 25 м друг от друга. Приготовьте три костра, но разожгите один, и как только понадобится, подпалите два остальных. Это позволит в ожидании помощи поддерживать горение одного костра, а не сразу трех. Ведь ждать возможно придется довольно долго.

Световые сигналы подаются с частой 6 вспышек в минуту, т.е раз в 10 сек., потом минута ожидания, и дальше 6 сигналов.

Звуковые сигналы подаются аналогично световым - 6 сигналов в минуту.

Нормативы физической подготовки

| Название дисциплин | Юный спасатель | Юный спасатель 3 класса |
|------------------------------------|--|---|
| Физическая подготовка (юноши) | Подтягивание 3 раз, бег 1200м – 5м 25с | Подтягивание 6 раз Отжимание 15 раз, Бег 60м – 9,4с Бег 1500м – 7м00с |
| Физическая подготовка (девушки) | Бег 1000м –5 мин | Отжимание 12 раз, Бег 60м – 11с Бег 1500м – 8м00с |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023