

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристы - спасатели»**

Программа продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья за рамками основного образования. Больше количество часов отводится на тренировочные занятия, которые способствуют практическому знакомству учащихся с профессией спасатель, приобретению практических навыков действия в чрезвычайных ситуациях. Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Реализация программы предусматривает различные формы подведения итогов: участие в соревнованиях по технике и тактике спортивного туризма «Юный спасатель», «Школа безопасности», слете юных пожарных, многодневных походах.



Управление образования Киселевского городского  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета,  
Протокол № 1от 16.08.2021г. 2021 г.



Атверждаю:  
директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
В.Н. Любанов  
Приказ № 134 от 16.08. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности  
«Туристы - спасатели»**



**Базовый уровень**

**Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

***Разработчик:***

Лыченкова Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	8
1.3. Содержание программы .....	8
1.3.1. Учебно-тематический план .....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	19
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> .....	<b>20</b>
2.1. Календарный учебный график .....	20
2.2. Условия реализации программы .....	20
2.3. Формы аттестации / контроля .....	22
2.4. Оценочные материалы .....	23
2.5. Методические материалы .....	23
2.6. Список литературы .....	24
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>27</b>

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы - спасатели», имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Кемеровской области.

*Нормативно-правовое обоснование.* В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
4. Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

- обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
  8. СанПиН 2.43648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
  9. Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.);
  10. Устав МАУ ДО ДДЮТЭ;
  11. Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ.

***Предметные области программы:*** туризм, краеведение, ОФП, ОБЖ.

***Актуальность программы.*** Актуальность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья за рамками основного образования. Используемые при реализации программы групповые, практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытия личностного потенциала каждого участника объединения, их профессиональному самоопределению.

***Отличительные особенности программы***

Особенность данной программы «Туристы - спасатели» заключается в том, что по программе занятия в течение учебного года проводятся по вектору «теория + практика». Больше количество часов отводится на тренировочные занятия, которые способствуют практическому знакомству учащихся с профессией спасатель, приобретению практических навыков действия в чрезвычайных ситуациях. При составлении данной программы был использован «Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности» под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова.

Программа «Туристы - спасатели» включает в себя разнообразные виды деятельности: учебно – тренировочные сборы, походы, экскурсии, практические занятия на местности, работа со специальным туристским снаряжением, соревнования по спасательным работам.

При работе по программе в качестве основной технологии выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая два уровня обучения: базовый и вариативный (творческий). Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультационную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

***Адресат программы.***

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

### ***Наполняемость групп и особенности набора учащихся***

Количественный состав группы 9 - 13 человек. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму.

### ***Объем и срок освоения программы***

Данная программа стартового уровня рассчитана на один год обучения, 216 часов, продолжительность обучения сентябрь – май.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Режим занятий 2 раза в неделю по 3 часа. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем. Структура и содержание общеобразовательной программы составлена с учетом психолого-педагогических, возрастных особенностей учащихся.

***Форма обучения*** – очная.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Особенностью данной образовательного процесса является то, что она позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Образовательный процесс имеет большой воспитательный потенциал: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

### ***Педагогическая целесообразность.***

Занятия по программе представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание,

обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение детей и подростков элементарным навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся профессионалу – спасателю.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### ***Цель программы:***

Обучение и формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни, способностей правильно оценивать ситуацию и находить пути выхода из нее через туристско – спортивную деятельность, освоение навыков спасательных работ.

### ***Задачи программы:***

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- сформировывать теоретические знания и практические навыки по основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма, основам спасательных работ;
- обучить навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- развивать коллективно-творческое мышление, инициативу, самостоятельность, коммуникативные навыки;
- воспитывать навыки здорового и безопасного образа жизни, ответственность за принимаемые решения.

## **1.3. Учебно-тематический план и содержание программы**

### ***1.3.1. Учебно-тематический план***

<b>№</b>	<b>Раздел, темы</b>	<b>итого</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Формы контроля</b>
----------	---------------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------------

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	<i>Тема:</i> 1.1. Значение туризма. 1.2. Воспитательная роль туризма 1.3. Правила поведения туристов-многоборцев	1 1 1	1 1 1		тест
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Спасательные работы</b>	<b>99</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	
	<i>Тема:</i> 2.1. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности 2.2. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах 2.3. Подъем и спуск пострадавшего по склону 2.4. Спасательные работы на воде 2.5. Ликвидация последствий ДТП 2.6. Спасательные работы в зоне химического заражения 2.7. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной)	15 6 24 6 6 12 30	3  3  3 3 3 3	12 6 21 6 3 9 27	зачет, соревнования, практическая работа
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Пожарная безопасность</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
	<i>Тема:</i> 3.1. Боевое развертывание 3.2. Полоса препятствий 3.3. Пожарная эстафета 3.4. Узлы	6 6 6 6	3	6 6 6 3	зачет, соревнования
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
	<i>Тема:</i> 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях 4.2. Вызов скорой помощи 4.3. Основные приемы оказания	6 6 6	3 3 3	3 3 3	

	первой помощи 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	тест
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
	<i>Тема:</i> 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках 5.2. Упражнения на развитие ловкости 5.3. Подвижные игры и спортивные игры 5.4. Упражнения на развитие выносливости 5.5. Упражнения на развитие быстроты 5.6. Лыжная подготовка	3 6 6 6 6 9	1 1 1 1 1 1	2 5 5 5 5 8	зачет, эстафета
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	
	6.1. Туристская техника 6.2. Лыжная подготовка 6.3. Элементы скалолазания	12 9 9	3 3 3	9 6 6	зачет, практическая работа
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	

### ***1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

#### **Раздел 1. Введение (3 часа).**

##### ***1.1. Значение туризма (1 час).***

*Теория.*

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о туризме и о работе кружка. История развития и организация спортивного туризма в России. Понятие о туристском многоборье.

*Практическая часть.*

Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией.

##### ***1.2. Воспитательная роль туризма (1 час).***

*Теория.*

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

### ***1.3. Правила поведения туристов-многоборцев (1 час).***

*Теория.*

Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Правила поведения участников на соревнованиях, в походе, на водоёмах.

*Практическая часть.*

Знакомство с различными страховочными системами. Регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика, -самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние. Навыки работы с личным снаряжением.

*Форма контроля: тест.*

## **Раздел 2. Спасательные работы (99 часов).**

### ***2.1. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности (15 часов).***

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практическая часть.*

Изготовление волокуш, способы крепления пострадавшего, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

### ***2.2. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах (6 часов).***

*Теория.*

Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на этапе. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

*Практическая часть.*

Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах.

### **2.3. Подъем и спуск пострадавшего по склону (24 часа).**

*Теория.*

Учёт индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практическая часть.*

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.

### **2.4. Спасательные работы на воде (6 часов).**

*Теория.*

Методика проведения сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим», способы бросания спасательного круга и конца Александрова.

*Практическая часть.*

Проведение сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим». Бросание спасательного круга плывущему «утопающему» (имитация головы утопающего) на расстоянии около 10 метров. Бросание конца Александрова плывущему «утопающему» (имитация головы утопающего) на расстоянии около 10 метров. Одевание спасательных жилетов, посадка на катамаран и высадка, имитация извлечения «пострадавшего» из воды.

### **2.5. Ликвидация последствий ДТП (6 часов).**

*Теория.*

Последовательность действий при ликвидации ДТП. Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами. Алгоритм действий при ДТП.

*Практическая часть.*

Подготовка аварийно-спасательного инструмента к работе и работа с гидравлическими ножницами. Извлечение пострадавшего из автомобиля и переноска пострадавшего к машине скорой медицинской помощи. Наложение шейного воротника (воротник Шанса).

## **2.6. Спасательные работы в зоне химического заражения (12 часов).**

*Теория.*

Знакомство с видами противогазов, защитными костюмами Л-1. Виды химического заражения. Последовательность действий при ликвидации АХОВ (аварийно – химических опасных веществ). Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами. Алгоритм действий при АХОВ.

*Практическая часть.*

Проведение аварийно – спасательных работ при разливе АХОВ. Надевание комплекта Л – 1. Произвести обволоку места разлива, устранение утечки АХОВ при помощи стяжных ремней с трещёткой.

## **2.7. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (30 часов).**

*Теория.*

Изготовление жёстких носилок. Понятия: петли, подвески, сопровождение, страховка, «тормоз», ТО (точка опоры), ИС (исходная сторона), транспортировочные карабины.

*Практическая часть.*

Изготовление жёстких носилок, самонаведение этапа навесная переправа. Организация сопровождения. Крепление пострадавшего в носилках, организация подвески. Переправа пострадавшего.

*Форма контроля: зачет.*

## **Раздел 3. Пожарная безопасность (24 часа).**

### **3.1. Боевое развертывание (6 часов.)**

*Теория.*

Знакомство с «Правилами служебно-прикладного спорта «Пожарно-прикладной спорт» (2011г.). Требования к снаряжению и одежде спортсменов. Последовательность развертывания и крепления рукавов.

*Практическая часть.*

Одевание комплекта боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа с боевыми рукавами, разветвлением.

### **3.2. Полоса препятствий (6 часов).**

*Теория.*

Освоение техники прохождения (преодоления) полосы препятствий, правильной техники и правил безопасного выполнения упражнений.

*Практическая часть.*

Преодоление бума, забора, работа со спортивными рукавами, прокладывание рукавной линии.

### **3.3. Пожарная эстафета (6 часов.)**

*Теория.*

Разучивание эстафеты по этапам. Работа с огнетушителями, их применение на пожарах. Типы огнетушителей.

*Практическая часть.*

Работа с комплектом боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа со спортивными рукавами, разветвлением.

### **3.4. Узлы (6 часов).**

*Теория.*

Спасательная петля пожарного. Узлы на опоре, страховочные узлы.

*Практическая часть.*

Вязание узлов (на время, с закрытыми глазами). Соревнования по вязанию узлов.

*Форма контроля: зачет.*

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь (24 часа).**

#### ***4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях (6 часов).***

*Теория.*

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

*Практическая часть.*

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### ***4.2. Вызов скорой помощи (6 часов).***

*Теория.*

Алгоритм вызова скорой помощи. Первичный и вторичный осмотр.

*Практическая часть.*

Решение ситуационных задач. Вызов скорой помощи.

#### ***4.3. Основные приемы оказания первой помощи (6 часов).***

*Теория.*

Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

*Практическая часть.*

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

#### ***4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов).***

*Теория.*

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практическая часть.*

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Форма контроля: тест.*

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка (36 часов).**

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа).**

*Теория.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

*Практическая часть.*

Составление режима дня.

### **5.2. Упражнения на развитие ловкости (6 часов).**

*Теория.*

Понятие – ловкость. Виды ловкости, как развивать ловкость.

*Практическая часть.*

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке, кувырке, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

### **5.3. Подвижные игры и спортивные игры (6 часов).**

*Теория.*

Народные подвижные игры (виды), спортивные игры.

*Практическая часть.*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

### **5.4. Упражнения на развитие выносливости (6 часов).**

*Теория.*

Понятие выносливость. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости.

*Практическая часть.*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

### **5.5. Упражнения на развитие быстроты (6 часов).**

*Теория.*

Знакомство с упражнениями, направленными на развитие быстроты.

*Практическая часть.*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

### **5.6. Лыжная подготовка (9 часов).**

*Теория.*

Техника лыжных ходов. Техника безопасности на лыжах.

*Практическая часть.*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

*Форма контроля: зачет.*

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка (30 часов).**

### **6.1. Туристская техника (12 часов).**

*Теория.*

Способы преодоления естественных препятствий. Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

*Практическая часть.*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными упражнениями туристской техники.

### **6.2. Лыжная подготовка (9 часов).**

*Теория.*

Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Практическая часть.*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Торможение «плугом» и «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

### **6.3. Элементы скалолазания (9 часов).**

*Теория.*

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лазания.

### *Практическая часть.*

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

*Форма контроля: зачет.*

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании **обучения** учащийся

### **знает:**

- историю развития и организации спортивного туризма в России;
- различные виды туризма;
- законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива;
- правила поведения участников на соревнованиях, в походе, на водоёмах;
- понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа»;
- туристское снаряжение;
- распределение обязанностей между членами команды;
- различные виды транспортировки пострадавшего;
- методику проведения сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим», способы бросания спасательного круга и конца Александра;
- технику безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами;
- алгоритм действий при ДТП;
- последовательность действий при ликвидации АХОВ (аварийно – химических опасных веществ).
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- применение спасательной петли пожарного;
- виды узлов и их применение;
- алгоритм спасательных действий на воде, в зоне химического заражения;
- алгоритм вызова скорой помощи;
- виды кровотечения, раны, отравления, утопления;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом;
- понятие – ловкость, быстрота, выносливость;
- технику лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях по скалолазанию;

### **умеет:**

- работать с туристским снаряжением;
- транспортировать пострадавшего на волокушах по пересеченной местности;

- организовывать переправу по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах;
- проводить сердечно-легочную реанимацию на тренажере «Гоша» или «Максим», бросать спасательный круг и конец Александрова;
- организовывать подъем и спуск пострадавшего;
- работать с аварийно-спасательными инструментами;
- оказывать спасательные работы на воде, в зоне химического заражения;
- одевать боевую одежду пожарного, прокладывать рукавную линию;
- проводить спасательные работы на высоте, в завале;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- вязать узлы;
- вызывать скорую помощь;
- проводить первичный и вторичный осмотр;
- оказывать помощь при травмах, укусах, отравлениях, ожогах;
- изготавливать носилки, волокуши;
- переправляться по бревну через овраг, ручей, канаву, по качающемуся бревну;
- передвигаться с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности;
- составлять режим дня;
- двигаться по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах;
- тормозить «плугом» и «полуплугом»;
- тропить лыжню на открытой местности и в лесу;
- организовать страховку на скалодроме партнеру.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	216 ч.	36	2 раза в неделю	72	01.09.2021- 31.05.2022	01.01.2022 - 09.01.2022

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Методическое обеспечение*

В ходе реализации программы используются индивидуальные, групповые, коллективные и парные формы, а также словесные (рассказ, объяснение, дискуссия, лекция), наглядные (иллюстрация, демонстрация), практические (упражнения, творческие работы, практические занятия), проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый).

Поддерживать творческий настрой, сохранить увлеченность ребят помогают различные формы и методы педагогического воздействия. Это может быть метод «проб и ошибок», проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый). При обучении навыкам спортивного туризма используется дидактический метод – наблюдение, исследование, поисковый метод – рассуждение, анализ, игровые и творческие приемы.

Основными формами организации образовательной программы «Туристы – спортсмены» являются: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии, технологию интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

- 1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;
- 2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;
- 3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

***Материально-техническое обеспечение:***

- Веревка основная (50 м) 4 шт.
- Веревка основная (40 м) 6 шт.
- Веревка основная (25 м) 4 шт.
- Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
- Петли прусика (веревка 6 мм) 15 шт.
- Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 10 шт.

Рукавицы для страховки и сопровождения 10 пар.  
Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.  
Блоки и полиспаг 4 шт.  
Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм) 3 шт.  
Жумар 10 шт.  
Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 10 шт.  
Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.  
Компас жидкостный для ориентирования 10 шт.  
Курвиметр 2 шт.  
Лыжи 10 пар.  
Лыжные палки 10 пар.  
Лыжные ботинки 10 пар.  
Мази лыжные 9 шт.  
Секундомер электронный 2 шт.  
Хим.защитный костюм 5 шт.  
Костровое оборудование 1 шт.  
Каны (котлы) туристские 2 комплекта  
Спальники 10 шт.  
Палатки туристские походные 5 шт.  
Коврики 10 шт.  
Рюкзаки 10 шт.  
Топор походный 2шт.  
Тент 2шт.  
Ремонтный набор 1 шт.  
Противогазы 5 шт.

### ***Кадровое обеспечение:***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы - спортсмены» реализуется педагогом дополнительного образования Лыченковой Т.А., высшей квалификационной категории, инструктор по туризму.

Педагог имеет высшее педагогическое образование присуждена квалификация социальный педагог – организатор туристско – краеведческой работы по специальности «Социальная педагогика».

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.*** Тестовые задание, практическая работа, соревнование, эстафеты, дидактические игры.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для вводной, текущей и итоговой диагностики уровня развития познавательных процессов используются тестовые задания, сдача контрольных нормативов по физической, туристской подготовке, сдача нормативов для подготовки к аттестации в МАУ ДО ДДЮТЭ. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания, представлены в приложении. Реализация программы предусматривает различные формы подведения итогов: участие в соревнованиях по технике и тактике спортивного туризма «Юный спасатель», «Школа безопасности», слете юных пожарных, многодневных походах.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методические материалы, разработанные педагогом***

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник ситуационных задач по оказанию первой доврачебной помощи.
3. Видео материал (спасательные работы на воде, ликвидация последствий ДТП, спасательные работы в зоне химического заражения, транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной)).
4. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
5. Разработки занятий в рамках программы.
6. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).

## 2.6. Список литературы

### *Список литературы для педагогов*

1. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий: учебное пособие/ П.И. Лукоянов. Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2017. 68с.
2. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика: учебн. пособие / Я. Аркин, А. Вариксоо, П. Захаров. Таллинн: 2017. 328с.
3. Лыжный спорт: учебное пособие/ И.М. Бутин. Москва: 2019. 336с.
4. Моделирование тактического мышления спортсмена: учебное пособие/ С.В. Малиновский. Москва: 2016. 192с.
5. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме: учебное пособие / А. И. Аппенянский. Москва: ЦРИБ «Турист», 2017. 53с.
6. Педагогика школьного туризма: учебно-метод. пособие/ Константинов Ю. С., Куликов В. М. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2016. 160с.
7. Популярная энциклопедия выживания: учеб. пособие/ А. А. Ильичев. Москва: ЭКСМО - Пресс, 2018. 245с.
8. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие/ В. Г. Варламов. Краснодар: 2020. 216с.
9. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под ред. А.В. Щербакова, П.В. Осипова. Челябинск: ЧИППКРО, 2017. 352с.
10. Физическая подготовка туристов-пешеходников: метод. рекомендации/ В.Г. Варламов. Москва: 2016. 48с.
11. Физическая подготовка туристов: метод. рекомендации/ Б.А. Михайлов, А.А. Федотова, Ю.Н. Федотов. Москва: ЦРИБ «Турист», 2019. 154с.
12. Физическая тренировка в туризме: учебн. пособие /А.И. Аппенянский. Москва: ЦРИБ «Турист», 2018. 116с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>. (дата обращения: 06.05.2019)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. (дата обращения: 06.05.2019)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 06.05.2019)
4. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная), 23.03.2021г. <http://www.kuztur42.narod.ru/> (дата обращения: 06.05.2021)
5. Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Первая помощь» (редакция 2017г.) <http://www.kuztur42.narod.ru/> (дата обращения: 06.05.2019)
6. Пашегорова Е.М. Леготина Е.О. Методическое пособие по подготовке к конкурсу «Первая помощь» на областных соревнованиях «Школа безопасности» URL: [http://kuztur42.narod.ru/\\_private/Metod\\_medicina.pdf](http://kuztur42.narod.ru/_private/Metod_medicina.pdf) (дата обращения: 06.05.2019)
7. Дополнительная литература: Тараканов А.В., Осокина Н.Н. Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи, в рамках соревнований, проводящихся ГАУДО КОЦДЮТЭ.
8. URL: [http://kuztur42.narod.ru/\\_private/Metodist/Metod\\_med\\_situac\\_zadachi.pdf](http://kuztur42.narod.ru/_private/Metodist/Metod_med_situac_zadachi.pdf) (дата обращения: 06.05.2019)

***Список литературы для детей***

1. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов: учебное пособие/ Г. С. Усыткин. Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. 36с.
2. Морские узлы: учебное пособие/ Л.Н. Скрягин. Москва: 2020. 115с.
3. Походная туристская игротека: учеб. пособие/ Москва: ЦДЮТур МО РФ. 2018. 43с.
4. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: учеб. пособие/ М.В. Головачев, Н.Ф. Мухамадиев. Нижний Новгород: 2017. 70с.
5. Школа туристских вожаков: учеб. пособие/ В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. Москва: ЦДЮТур МО РФ. 2017. 143с.
6. Хочешь узнать себя? Нет проблем! : учеб. пособие/ М.Л. Любавин. Челябинск: 2016. 239с.
7. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. Москва: 2019. 368с.

**Диагностика обучающихся**

**Викторина «Основы туристской подготовки»**

Вопросы:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие типы веревок существуют?
4. Какое основное применение главных узлов?
5. Какие виды костров вы знаете?
6. На какие виды подразделяются лесные пожары?
7. Убежища открытого вида – это ...
8. Убежища закрытого типа – это ...
9. Как хранятся продукты в походных условиях?
10. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
11. Что нужно делать при переломах конечностей?
12. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
13. Как выполнить искусственное дыхание; закрытый массаж сердца?
14. Как оказать первую помощь при ожогах?
15. Первая помощь при поражении электрическим током?
16. Какие правила надо соблюдать при оказании помощи при поражении электрическим током?

Фамилия, имя	Уровень оценки

15-16 правильных ответов - \* - высокий уровень; 13-14 правильных ответов -+ - средний уровень; до 12 правильных ответов -!- оптимальный уровень;

**Уровень физической подготовки на начало учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

**Уровень физической подготовки в середине учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

**Уровень физической подготовки в конце учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

### Техническая подготовка на начало учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

### Техническая подготовка в середине учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин)	Навесная переправа (мин)	Подъем (мин)	Траверс (мин)	Спуск (мин)

### Техническая подготовка на конец учебного года

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин)	Навесная переправа (мин)	Подъем (мин)	Траверс (мин)	Спуск (мин)

### Таблица аттестационных нормативов

Группа \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_

Год занятий \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, оптимальный)

**Нормативы для подготовки к аттестации в МАУ ДО ДДЮТЭ**  
**1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)**

Этап обучения	уровень/время		
	высокий	средний	оптимальный
Начальный, 1 год	1,0	1,10	1,30
Начальный, 1 год	0,40	0,50	1
Базовый	0,30	0,35	0,45

**2. СКАКАЛКА за 30 сек**

высокий	средний	оптимальный
От 60	От 45	От 30

**3. Бег 1 км**

**мальчики**

высокий	средний	оптимальный
До 4,15	До 5,30	До 6,15

**девочки**

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
До 4,45	До 5,50	До 6,50

**4. ПОДТЯГИВАНИЕ**

мальчики			девочки		
высокий	средний	оптимальный	высокий	средний	оптимальный
Больше 8	5-7	3-4	Больше 5	3-4	1-2

**5. ОТЖИМАНИЕ**

6. мальчики			девочки		
высокий	средний	оптимальный	высокий	средний	оптимальный
От 35	От 25	От 15	С 20	С 15	С 10