

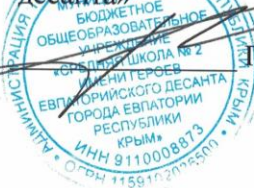
**Управление образования администрации города Евпатории  
Республики Крым  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №2 имени Героев Евпаторийского десанта  
города Евпатории Республики Крым»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБОУ «СШ № 2 им. Героев  
Евпаторийского десанта»  
от «25» мая 2023 г.  
Протокол № 9

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СШ № 2 им.  
Героев Евпаторийского  
десанта»



Толовко С.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юный турист - спасатель»**

Направленность туристско-краеведческая  
Срок реализации 5 лет  
Вид программы модифицированная  
Уровень базовый  
Возраст обучающихся 10-16 лет  
Составитель Кожушко А.А, педагог ДО

**Евпатория**

**2023**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

|  |    |
|--|----|
| 1.1. Пояснительная записка... ..             | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....            | 6  |
| 1.3. Воспитательный потенциал программы..... | 7  |
| 1.4. Содержание программы.....               | 9  |
| 1.5. Планируемые результаты.....             | 62 |

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |    |
|--|----|
| 2.1. Календарно-учебный график.....    | 63 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 63 |
| 2.3. Формы аттестации.....             | 64 |
| 2.5. Список литературы.....            | 65 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### ***Нормативная -правовая основа***

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 2 имени Героев Евпаторийского десанта города Евпатории Республики Крым»
- Календарный учебный график МБОУ «СШ №2им.Героев Евпаторийского десанта» на учебный год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист-спасатель» относится к программам туристско-краеведческой направленности. Большое место в системе дополнительного образования отводится туристско-краеведческой деятельности как одному из важнейших средств воспитания учащегося, развития у него таких важных качеств как гражданственность, патриотизм, трудолюбие; любовь к родному краю, любовь к природе, способствующей развитию познавательных навыков и творческих способностей. Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребёнок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким образом, учащиеся получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями КРИПО-2021 по проектированию ДООП.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время туристско-краеведческая деятельность является одной из важнейших направленностей обучения, которая способствует всестороннему развитию личности ребенка (интеллектуальному, духовному, физическому), патриотическому воспитанию путём приобщения учащихся к изучению

истории родного края, а также приобретению навыков самостоятельной деятельности. С древних времен до наших дней одна из важнейших сторон практических интересов человечества - безопасность жизнедеятельности. Главное направление в работе по обеспечению безопасности жизнедеятельности - адаптация человека к условиям среды обитания как важнейшего фактора сохранения его здоровья и жизни. Эта адаптация достигается путем реализации программы дополнительного образования «Юный турист спасатель» в русле туристско-краеведческой деятельности.

Данная программа является *модифицированной* и составлена на основе типовой программы дополнительного образования детей «Юные туристы - спасатели» Ю.С. Константинова, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (Москва, ЦДЮТиК, 2006 г.)

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что данный вид деятельности позволяет в комплексе решать образовательные, развивающие и воспитательные задачи, развивая учащихся в целом: как физически, так и нравственно. Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности у учащихся.

*Программа предполагает следующие формы проведения занятий:* игры соревнования, эстафеты, беседы, походы, праздники.

*В работе применяются такие методы, как:*

- словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, опыт спортивный, исследование, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы:* состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в укреплении их здоровья, в процессе туристско-краеведческой деятельности, активизация процессов психологической адаптации учащихся к современному миру. В ходе достижения данной цели реализуются следующие задачи:

*Личностные*

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к своей малой Родине;

- создать условия для развития личности ребёнка и обеспечение его эмоционального благополучия;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

#### ***Метапредметные***

- развивать мотивацию к познавательной деятельности через разработку маршрута, участие и составления отчета о походе;
- развивать мотивацию к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- развивать социальную адаптацию детей через туристскую деятельность.

#### ***Образовательные***

- формировать знания по организации и проведению туристских походов;
- обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях 1-3 классов;
- создавать условия для активного отдыха и оздоровления детей на занятиях в условиях природной среды;
- формировать знания по технике безопасности на учебных занятиях и вне их, методом самоконтроля своего состояния, навыков оказания первой медицинской помощи, действиям в экстремальной ситуации.

### **1.3. Воспитательный потенциал**

Программа «Юный турист-спасатель» предусматривает приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к потенциально опасным видам деятельности. Участники не только получают знания о чрезвычайных ситуациях, но и практически овладевают основополагающими умениями и навыками распознавания и оценки опасных и вредных факторов среды обитания человека, определения способов защиты, а также ликвидации негативных последствий, оказания первой медицинской само- и взаимопомощи.

***Отличительные особенности*** данной программы заключаются в том, что программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию. В ходе изучения данной программы, учащиеся получают комплексное представление о многогранности туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от учебно-тренировочных занятий до специфики степенных походов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате у

учащихся появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям 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. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для учащихся 10-16 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы - спасатели» рассчитана на пять учебных лет.

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

**Режим занятий:** курс занятий обучения с общей часовой нагрузкой 108 часов в год (по 3 часа в неделю на 1 группу), включая теоретические и практические занятия (в помещении и на местности) по 45 минут. Каждый раздел программы рассчитан на определённое количество часов в зависимости от года обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

- условия набора и формирования групп – набор в группы – свободный, состав постоянный. При формировании групп учитывается первоначальный уровень подготовки. Группы могут быть разновозрастными с разноуровневой подготовленностью детей.
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения - учащиеся, успешно освоившие программу первого года обучения, зачисляются на второй год. Учащиеся, имеющие удовлетворительные первоначальные навыки, могут быть зачислены сразу на второй год обучения (на основании вступительных испытаний).
- продолжительность образовательного процесса – программа рассчитана на 5 лет обучения.



## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие   | Срок проведения                  |
|-------|---|----------------------------------|
| 1     | День открытых дверей  | 1 сентября                       |
| 2     | Совместные с родителями походы и экскурсии  | 1 раз в месяц с сентября по июнь |
| 3     | Профилактические беседы (правила БДД, профилактика травматизма, экстремизма, терроризма суицидального поведения и другие) | Еженедельно                      |
| 4     | Новогодние мероприятия  | Декабрь                          |
| 5     | Мероприятия, посвящённые Дню защитников Отечества и Международному женскому дню.  | Февраль, март                    |
| 6     | Мероприятия, посвящённые Дню Победы   | Май                              |

### 1.4. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (БАЗОВЫЙ) 1 год обучения

| №  | Наименование тем и разделов                           | Количество часов |           |           |
|----|---|------------------|-----------|-----------|
|    |   | всего            | теория    | практика  |
|    | <i>Основы туристской подготовки</i>                   |                  |           |           |
| 1  | Туристские путешествия, история развития туризма      | 1                | 1         | -         |
| 2  | Личное и групповое туристское снаряжение              | 6                | 3         | 3         |
| 3  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.      | 6                | 3         | 3         |
| 4  | Подготовка к походу, путешествию.                     | 3                | 1         | 2         |
| 5  | Питание в туристском походе.                          | 3                | 1         | 2         |
| 6  | Туристские должности в группе.                        | 6                | 2         | 4         |
| 7  | Правила движения в походе, преодоление препятствий.   | 8                | 2         | 6         |
| 8  | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 3                | 1         | 2         |
| 9  | Подведение итогов туристского похода.                 | 6                | 3         | 3         |
| 10 | Туристские слеты, соревнования.                       | 5                | 3         | 2         |
|    |   | <b>47</b>        | <b>20</b> | <b>27</b> |
|    | <i>Топография и ориентирование</i>                    |                  |           |           |
| 11 | Понятие о топографической и спортивной карте.         | 3                | 1         | 2         |

|    |   |            |           |           |
|----|---|------------|-----------|-----------|
| 12 | Условные знаки.   | 3          | 1         | 2         |
| 13 | Ориентирование по горизонту, азимут.  | 3          | 1         | 2         |
| 14 | Компас. Работа с компасом.  | 3          | 1         | 2         |
| 15 | Измерение расстояний.   | 3          | 1         | 2         |
| 16 | Способы ориентирования.   | 3          | 1         | 2         |
| 17 | Ориентирование по местным предметам.<br>Действия в случае потери ориентировки.            | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>21</b>  | <b>7</b>  | <b>14</b> |
|    | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>   |            |           |           |
| 18 | Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.                              | 3          | 1         | 2         |
| 19 | Походная медицинская аптечка.   | 3          | 1         | 2         |
| 20 | Основные приемы оказания первой помощи.   | 3          | 1         | 2         |
| 21 | Приемы транспортировки пострадавшего.   | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>12</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |
|    | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>  |            |           |           |
| 22 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. | 1          | 1         | -         |
| 23 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.        | 1          | 1         | -         |
| 24 | Общая физическая подготовка   | 14         | -         | 14        |
| 25 | Специальная физическая подготовка   | 12         | -         | 12        |
|    |   | <b>28</b>  | <b>2</b>  | <b>26</b> |
|    | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>108</b> | <b>33</b> | <b>75</b> |

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) — вне сетки часов.

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЙ ТУРИСТСКОЙ, ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (БАЗОВАЯ)

1 год обучения

### *Основы туристской подготовки*

#### **1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

## ***2. Личное и групповое туристское снаряжение***

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

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

### *Практические занятия*

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

## ***3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги***

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### *Практические занятия*

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

#### ***4. Подготовка к походу, путешествию***

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

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

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

##### *Практические занятия*

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

#### ***5. Питание в туристском походе***

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

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

##### *Практические занятия*

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

#### ***6. Туристские должности в группе***

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

##### *Практические занятия*

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

#### ***7. Правила движения в походе, преодоление препятствий***

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через

завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### *Практические занятия*

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

### **8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### *Практические занятия*

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

### **9. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### *Практические занятия*

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

### **10. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### *Практические занятия*

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### *Топография и ориентирование*

#### **11. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### *Практические занятия*

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

#### **12. Условные знаки**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

### *Практические занятия*

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

#### **13. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

### *Практические занятия*

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

### **14. Компас, работа с компасом**

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

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

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

### *Практические занятия*

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

### **15. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### *Практические занятия*

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

### **16. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

### *Практические занятия*

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по

заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### ***17. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.***

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

### *Основы гигиены и первая доврачебная помощь*

#### ***18. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний***

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

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

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

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

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

#### *Практические занятия*

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств



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

### **19. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### *Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

### **20. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

#### *Практические занятия*

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

### **21. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **23. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **24. *Общая физическая подготовка***

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

### **25. *Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

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

|    | Наименование тем и разделов  | Количество часов |           |           |
|----|--|------------------|-----------|-----------|
|    |  | Всего            | Теория    | Практика  |
|    | <i>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</i>  |                  |           |           |
| 1  | Туристские путешествия, история развития туризма   | 1                | 1         | -         |
| 2  | Личное и групповое туристское снаряжение   | 4                | 2         | 2         |
| 3  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  | 4                | 2         | 2         |
| 4  | Топографическая и спортивная карта Подготовка к походу, путешествию  | 3                | 1         | 2         |
| 5  | Питание в туристском походе  | 3                | 1         | 2         |
| 6  | Техника и тактика в туристском походе  | 4                | 1         | 3         |
| 7  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.   | 4                | 1         | 3         |
| 8  | Туристские слеты и соревнования  | 5                | 2         | 3         |
| 9  | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.<br>Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 3                | 1         | 2         |
| 10 | Действия группы в аварийных ситуациях  | 3                | 1         | 2         |
| 11 | Подведение итогов туристского похода   | 4                | 2         | 2         |
|    |  | <b>38</b>        | <b>15</b> | <b>23</b> |
|    | <i>Топография и ориентирование</i>   |                  |           |           |
| 12 | Топографическая и спортивная карта   | 3                | 1         | 2         |
| 13 | Компас. Работа с компасом  | 3                | 1         | 2         |
| 14 | Измерение расстояний   | 3                | 1         | 2         |
| 15 | Способы ориентирования   | 3                | 1         | 2         |
| 16 | Ориентирование по местным предметам. Действия  | 3                | 1         | 2         |

|    |   |            |           |           |
|----|---|------------|-----------|-----------|
|    | в случае потери ориентировки  |            |           |           |
| 17 | Соревнования по ориентированию  | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>18</b>  | <b>6</b>  | <b>12</b> |
|    | <i>Первая доврачебная помощь</i>  |            |           |           |
| 18 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  | 3          | 1         | 2         |
| 19 | Приемы транспортировки пострадавшего  | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>  |
|    | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>  |            |           |           |
| 20 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.         | 1          | 1         | -         |
| 21 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.                | 1          | 1         | -         |
| 22 | Общая физическая подготовка   | 10         | -         | 10        |
| 23 | Специальная физическая подготовка   | 16         | -         | 16        |
|    |   | <b>28</b>  | <b>2</b>  | <b>26</b> |
|    | <i>Начальная специальная подготовка</i>   |            |           |           |
| 24 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера   | 3          | 1         | 2         |
| 25 | Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.                        | 3          | 1         | 2         |
| 26 | Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. | 3          | 1         | 2         |
| 27 | Оказание помощи людям в условиях природной среды  | 6          | 1         | 5         |
| 28 | Основы безопасного ведения работ  | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>18</b>  | <b>5</b>  | <b>13</b> |
|    | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>108</b> | <b>30</b> | <b>78</b> |

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

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКОГО – КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»  
2 год обучения

*1. Основы туристской подготовки*

**1. Туристские путешествия. История развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных

в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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

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

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

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

## **2. Личное и групповое снаряжение**

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

### *Практические занятия*

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

## **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### *Практические занятия*

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

#### **4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### *Практические занятия*

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

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

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

#### **5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

#### *Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

#### **6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы По дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

#### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опас-

ностей.

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

#### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **8. Туристские слеты и соревнования**

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

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

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

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

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

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

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

### **9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий,



слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

*Практические занятия*

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

#### ***10. Действия группы в аварийных ситуациях***

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

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

*Практические занятия*

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

#### ***11. Подведение итогов туристского путешествия***

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдачи туристского инвентаря и снаряжения.

*Практические занятия*

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

*Топография и ориентирование*

## **12. Топографическая и спортивная карта**

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

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

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

*Практические занятия*

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

## **13. Компас. Работа с компасом**

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

*Практические занятия*

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

## **14. Измерение расстояний**

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

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание

отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **15. Способы ориентирования**

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

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

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

#### *Практические занятия*

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

### **16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

#### *Практические занятия*

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

### **17. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников

соревнований.

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

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

*Практические занятия*

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

*Первая доврачебная помощь*

### **18. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

*Практические занятия*

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

### **19. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

*Общая и специальная физическая подготовка*

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.

Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

## ***21. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Практические занятия***

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

## ***22. Общая физическая подготовка***

### ***Практические занятия***

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

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

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами*

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

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

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

*Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*

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

*Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Гимнастические упражнения*

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

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

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

## **23. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное

пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

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

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

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

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

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

#### *Элементы скалолазания*

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

#### *Упражнения для развития силы*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Начальная специальная подготовка*

## **24. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

### ***Классификация чрезвычайных ситуаций.***

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

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

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

## **25. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносциальной среде**

Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимо-



действие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

### **26. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

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

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

#### *Практические занятия*

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

## **27. Оказание помощи людям в условиях природной среды**

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

### *Практические занятия*

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

## **28. Основы безопасного ведения спасательных работ**

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

### *Практические занятия*

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»  
3 год обучения**

| № | Наименование тем и разделов                                     | Количество часов |           |           |
|---|---|------------------|-----------|-----------|
|   |   | Всего            | Теория    | Практика  |
|   | <i>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>                |                  |           |           |
| 1 | Личное и групповое туристское снаряжение                        | 3                | -         | 3         |
| 2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                | 3                | -         | 3         |
| 3 | Питание в туристском походе.                                    | 3                | -         | 3         |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию.                               | 3                | -         | 3         |
| 5 | Подведение итогов похода  | 3                | -         | 3         |
| 6 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий | 18               | 8         | 10        |
| 7 | Особенности других видов туризма (по выбору)                    | 3                | 3         | -         |
| 8 | Соревнования по туризму   | 12               | 1         | 11        |
|   |   | <b>48</b>        | <b>12</b> | <b>36</b> |
|   | <i>Топография и ориентирование</i>                              |                  |           |           |
| 9 | Топографическая и спортивная карта                              | 3                | 1         | 2         |

|    |  |            |           |           |
|----|--|------------|-----------|-----------|
| 10 | Ориентирование в сложных условиях  | 3          | 1         | 2         |
| 11 | Соревнования по ориентированию   | 6          | 1         | 5         |
|    |  | <b>12</b>  | <b>3</b>  | <b>9</b>  |
|    | <i>Основы медицинских знаний</i>   |            |           |           |
| 12 | Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи | 3          | 3         | -         |
| 13 | Первая медицинская помощь  | 3          | -         | 3         |
| 14 | Транспортировка пострадавшего  | 3          | -         | 3         |
|    |  | <b>9</b>   | <b>3</b>  | <b>6</b>  |
|    | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>                                     |            |           |           |
| 15 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках    | 1          | 1         | -         |
| 16 | СФП  | 9          | -         | 9         |
| 17 | ОФП  | 11         | -         | 11        |
|    |  | <b>21</b>  | <b>1</b>  | <b>20</b> |
|    | <i>Специальная подготовка</i>  |            |           |           |
| 18 | Город как источник опасности   | 1          | 1         | -         |
| 19 | Окружающая среда и опасности в повседневной жизни                                    | 2          | 2         | -         |
| 20 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера                            | 3          | 2         | 1         |
| 21 | Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте                            | 3          | 2         | 1         |
| 22 | Экстремальные ситуации криминогенного характера                                      | 3          | 2         | 1         |
| 23 | Проблемы экологической безопасности  | 1          | 1         | -         |
| 24 | Юридические и правовые основы спасательной деятельности                              | 3          | 3         | -         |
| 25 | Работа в индивидуальных средствах защиты   | 2          | -         | 2         |
|    |  | <b>18</b>  | <b>13</b> | <b>5</b>  |
|    | <b>Итого за период обучения:</b>   | <b>108</b> | <b>36</b> | <b>72</b> |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.д.) – в вне сетки часов

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО  
ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»  
3 год обучения

## *Туристская подготовка (пешеходный туризм)*

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

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

#### *Практические занятия*

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### **2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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

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

Виды примусов и правила работы с ними.

#### *Практические занятия*

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

### **3. Питание в туристском походе**

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

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

#### *Практические занятия*

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

### **4. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

#### *Практические занятия*

Разработка маршрута похода.

### **5. Подведение итогов похода**

#### *Практические занятия*

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

### **6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа

с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### *Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

### **7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

особенности подготовки похода;

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

### **8. Соревнования по туризму**

Работа службы дистанции соревнований.

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

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

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

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

Работа службы секретариата и информации.

Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований.

Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

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

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

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта.

Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### *Практические занятия*

Участие в планировании дистанции.

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

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

### *Топография и ориентирование*

#### **9. Топографическая и спортивная карта**

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

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

### *Практические занятия*

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

#### **10. Ориентирование в сложных условиях**

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

### *Практические занятия*

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

#### **11. Соревнования по ориентированию.**

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

Снаряжение ориентировщика.

### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### *Основы медицинских знаний*

#### **12. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи**

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспор-

тировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

### ***13. Первая медицинская помощь***

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

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

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

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

#### *Практические занятия*

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

### ***14. Приемы транспортировки пострадавшего***

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

### ***15. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и





### ***18. Город как источник опасности***

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

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

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

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

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

#### ***Практические занятия***

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

### ***19. Окружающая среда и опасности повседневной жизни***

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

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

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

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

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

### *Практические занятия*

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

### **20. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

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

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

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

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

### *Практические занятия*

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

### **21. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте**

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

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы вы-

живаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

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

*Практические занятия*

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

## **22. Экстремальные ситуации криминогенного характера**

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

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

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

*Практические занятия*

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

## **23. Проблемы экологической безопасности**

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

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

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

*Практические занятия*

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

#### **24. Юридические и правовые основы спасательной деятельности**

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

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

#### **25. Работа в индивидуальных средствах защиты**

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

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

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

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

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

#### *Практические занятия*

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

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ» 4 год обучения

| № | Наименование тем и разделов                              | Количество часов |           |           |
|---|--|------------------|-----------|-----------|
|   |  | Всего            | Теория    | Практика  |
|   | <i>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>         |                  |           |           |
| 1 | Нормативные документы по туризму                         | 1                | 1         | -         |
| 2 | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 3                | 1         | 2         |
| 3 | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях   | 3                | 1         | 2         |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию.                        | 3                | 1         | 2         |
| 5 | Питание в туристском походе                              | 3                | -         | 3         |
| 6 | Техника преодоления естественных препятствий             | 10               | 3         | 7         |
| 7 | Соревнования по туризму                                  | 6                | 1         | 5         |
| 8 | Подведение итогов похода                                 | 3                | 2         | 1         |
|   |  | <b>32</b>        | <b>10</b> | <b>22</b> |
|   | <i>Топография и ориентирование</i>                       |                  |           |           |
| 9 | Топографическая съемка, корректировка                    | 3                | 3         | -         |

|    |   |            |           |           |
|----|---|------------|-----------|-----------|
|    | карты   |            |           |           |
| 10 | Соревнования по ориентированию  | 6          | 1         | 5         |
|    |   | <b>9</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
|    | <i>Основы медицинских знаний</i>  |            |           |           |
| 11 | Первая медицинская помощь   | 3          | -         | 3         |
| 12 | Транспортировка пострадавшего   | 3          | -         | 3         |
|    |   | <b>6</b>   | <b>-</b>  | <b>6</b>  |
|    | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>                                  |            |           |           |
| 13 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1          | 1         | -         |
| 14 | СФП   | 9          | -         | 9         |
| 15 | ОФП   | 21         | -         | 21        |
|    |   | <b>31</b>  | <b>1</b>  | <b>30</b> |
|    | <i>Специальная подготовка</i>   |            |           |           |
| 16 | Природная среда и безопасность  | 6          | 2         | 4         |
| 17 | Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.        | 6          | 1         | 5         |
| 18 | Выживания в условиях автономного существования                                    | 6          | 1         | 5         |
| 19 | Основы организации безопасного проведения спасательных работ                      | 6          | 2         | 4         |
| 20 | Работа со средствами связи и сигналы.   | 6          | 1         | 5         |
|    |   | <b>30</b>  | <b>7</b>  | <b>23</b> |
|    | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>108</b> | <b>22</b> | <b>86</b> |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.д.) – вне сетки часов

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

4 год обучения

*Туристская подготовка (пешеходный туризм)*

### **1. Нормативные документы по туризму**

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

## **2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. *Практические занятия* Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

## **3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия Л*

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

## **4. Подготовка к походу, путешествию**

*Практические занятия*

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров — руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

## **5. Питание в туристском походе**

Режим питания (организация завтрака сразу же после подъема, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приемах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология

варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

#### *Практические занятия*

Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

### **6. Техника преодоления естественных препятствий**

#### *Практические занятия*

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

### **7. Соревнования по туризму**

#### *Организация и судейство вида «Топографическая съемка»*

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа.

Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

#### *Организация и судейство вида «Ориентирование»*

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование».

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

#### *Организация и судейство вида «Туристская техника»*

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные со-

ревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

*Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»*

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

*Организация и судейство вида «Туристские навыки»*

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

*Организация и судейство конкурсов и незачетных видов*

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.



Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

*Организация и судейство вида «Туристский поход»*

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований.

Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

*Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»*

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## **8. Подведение итогов похода**

Анализ действий стажеров — руководителей групп по проведению учебных походов.

*Практические занятия*

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

*Топография и ориентирование*

## **9. Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

#### *Практические занятия*

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### **10. Соревнования по ориентированию**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

#### *Основы медицинской подготовки*

### **11. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим**

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки.

Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

#### *Практические занятия*

Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

### **12. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших**

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

#### *Практические занятия*

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными

способами.

*Общая и специальная физическая подготовка*

### **13. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

*Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Изучение приемов самомассажа.

**14. Общая физическая подготовка**  
*Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### **15. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование:* движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

*Специальная подготовка*

### **16. Природная среда и безопасность**

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

### ***17. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий***

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими. Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Отработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

### ***18. Выживание в условиях автономного существования***

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Практическая отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

### ***19. Основы организации безопасного проведения спасательных работ***

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом.

Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.

Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

## **20. Работа со средствами связи и сигналы**

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

### *Практические занятия*

Занятия на средствах связи

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ» 5 год обучения

| № | Наименование тем и разделов                       | Количество часов |           |           |
|---|---|------------------|-----------|-----------|
|   |   | Всего            | Теория    | Практика  |
|   | <i>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</i>  |                  |           |           |
| 1 | Туризм в лицах.                                   | 1                | 1         | -         |
| 2 | Использование туристского специального снаряжения | 3                | 1         | 2         |
| 3 | Организация туристского быта в профильных лагерях | 1                | 1         | -         |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию.                 | 3                | 1         | 2         |
| 5 | Питание в туристском походе                       | 3                | -         | 3         |
| 6 | Техника преодоления естественных препятствий      | 10               | 3         | 7         |
| 7 | Соревнования по туризму                           | 8                | 1         | 7         |
| 8 | Подведение итогов похода                          | 3                | 2         | 1         |
|   |   | <b>32</b>        | <b>10</b> | <b>22</b> |
|   | <i>Топография и ориентирование</i>                |                  |           |           |
| 9 | Топографическая съемка, корректировка карты       | 3                | 3         | -         |

|    |   |            |           |           |
|----|---|------------|-----------|-----------|
| 10 | Соревнования по ориентированию  | 6          | 1         | 5         |
|    |   | <b>9</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
|    | <i>Основы медицинских знаний</i>  |            |           |           |
| 11 | Первая медицинская помощь   | 3          | -         | 3         |
| 12 | Транспортировка пострадавшего   | 3          | -         | 3         |
|    |   | <b>6</b>   | <b>-</b>  | <b>6</b>  |
|    | <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>                                  |            |           |           |
| 13 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1          | 1         | -         |
| 14 | СФП   | 15         | 3         | 12        |
| 15 | ОФП   | 30         | 3         | 27        |
|    |   | <b>46</b>  | <b>7</b>  | <b>39</b> |
|    | <i>Специальная подготовка</i>   |            |           |           |
| 16 | Оказание помощи людям в условиях природной среды                                  | 3          | 2         | 1         |
| 17 | Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.        | 3          | 1         | 2         |
| 18 | Проблемы экологической безопасности   | 3          | 1         | 2         |
| 19 | Основы организации безопасного проведения спасательных работ                      | 3          | 2         | 1         |
| 20 | Работа со средствами связи и сигналы.   | 3          | 1         | 2         |
|    |   | <b>15</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  |
|    | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>108</b> | <b>28</b> | <b>80</b> |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.д.) – вне сетки часов

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

5 год обучения

*Туристская подготовка (пешеходный туризм)*

### **1. Туризм в лицах**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

### **2. Использование туристского специального снаряжения.**

Усовершенствование туристского специального снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

*Практические занятия* Изготовление самодельного специального снаряжения (по выбору).

### **3. Организация туристского быта в профильных лагерях.**

Организация ночлегов в лагере. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Организация питания в профильных лагерях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в лагерях.

*Практические занятия*

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи.

### **4. Подготовка к походу, путешествию**

*Практические занятия*

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров — руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

### **5. Питание в туристском походе**

Режим питания (организация завтрака сразу же после подъема, через некоторое время или через переход, рекомендации о следующих приемах пищи) и калорийность пищи. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор продуктов и нормы дневного расхода. Составление меню с учетом энергозатрат организма, разнообразия (различные варианты). Пример облегчения веса дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути.

Использование новых видов продовольствия. Возможность пополнения пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод, грибов).

Приготовление пищи в походных условиях. Обеспечение безопасности у костра. Примус и меры безопасности при его использовании. Технология варки отдельных видов продуктов. Упаковка и транспортировка продуктов питания.

*Практические занятия*

Рациональный подбор продуктов, создание разнообразного, вкусного и сытного меню.

### **6. Техника преодоления естественных препятствий**

*Практические занятия*

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

### **7. Соревнования по туризму**

*Организация и судейство вида «Топографическая съемка»*

Виды соревнований по топографической съемке.

Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки. Полевая и камеральная работа.

Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической

грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

*Организация и судейство вида «Ориентирование»*

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование».

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

*Организация и судейство вида «Туристская техника»*

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов.

Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.



### *Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»*

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### *Организация и судейство вида «Туристские навыки»*

Организация работы судейской коллегии вида. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований, своевременная информация о всех замечаниях и выставленных оценках.

Оценка состояния лагеря, состояния кухни и хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

### *Организация и судейство конкурсов и незачетных видов*

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

### *Организация и судейство вида «Туристский поход»*

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода.

Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования к членам судейской коллегии. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода.

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований.

Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов

похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

*Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»*

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **8. Подведение итогов похода**

Анализ действий стажеров — руководителей групп по проведению учебных походов.

*Практические занятия*

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

*Топография и ориентирование*

### **9. Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

*Практические занятия*

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### **10. Соревнования по ориентированию**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

*Основы медицинской подготовки*

### **11. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим**

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки.

Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя. Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

*Практические занятия*

Постановка диагноза и выбор средств для оказания доврачебной помощи.

### **12. Организация транспортировки и сопровождение пострадавших**

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов.

Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием.

*Практические занятия*

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

*Общая и специальная физическая подготовка*

### **13. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

*Практические занятия*

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

### **14. *Общая физическая подготовка***

*Практические*

*подготовка занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе

без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### ***15. Специальная физическая подготовка***

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Ориентирование:* движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

*Специальная подготовка*

### ***16. Оказание помощи людям в условиях природной среды***

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

*Практические занятия*

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

### ***17. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий***

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал «Внимание всем!». Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их

возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими. Практическая отработка способов защиты от стихийных бедствий. Оработка приемов надевания и снятия средств личной защиты.

### **18. Проблемы экологической безопасности**

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

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

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

#### *Практические занятия*

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

### **19. Основы организации безопасного проведения спасательных работ**

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом.

Исполнительская дисциплина, контроль за соблюдением мер безопасности командирами и начальниками.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.

Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

### **20. Работа со средствами связи и сигналы**

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

#### *Практические занятия*

Занятия на средствах связи.

## 1.4 Планируемые результаты

Программный материал распределен следующим образом: на первом году обучения преподаются основы начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности; последующие годы обучения посвящены базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, расширению курса туристской подготовки по видам туризма.

В результате первого года обучения учащиеся будут знать:

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;
- правила организации питания в походе;

будут уметь:

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;

В результате второго года обучения учащиеся будут знать:

- правила первой доврачебной помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста;

будут уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;
- проводить краеведческую работу;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;
- соблюдать гигиену туриста.

В результате третьего года обучения учащиеся будут знать:

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;

будут уметь:

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;

В результате четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- технику пешеходного туризма;
- технику горного туризма;
- технику водного туризма;

- технику парусного туризма;

будут уметь:

- организовывать пешеходный поход;

организовывать горный поход;

- организовывать водный поход.

В результате пятого года обучения, учащиеся будут знать:

- правила соревнований по пешеходному туризму;

- правила соревнований по горному туризму;

- правила соревнований по водному туризму;

- правила соревнований по парусному туризму;

будут уметь:

- организовать и провести соревнования по пешеходному туризму;

- организовывать и провести соревнований по горному туризму;

- организовывать и провести соревнования по водному туризму.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                         | 2 год                         | 3 год                         | 4 год                         | 5 год                         |
|---|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 36                            | 36                            | 36                            | 36                            | 36                            |
| Количество учебных дней                 |             | 36                            | 36                            | 36                            | 36                            | 36                            |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 01.09.2021<br>-<br>28.12.2021 | 01.09.2021<br>-<br>28.12.2021 | 01.09.2021<br>-<br>28.12.2021 | 01.09.2021<br>-<br>28.12.2021 | 01.09.2021<br>-<br>28.12.2021 |
|   | 2 полугодие | 11.01.2022<br>-<br>31.05.2022 | 11.01.2022<br>-<br>31.05.2022 | 11.01.2022<br>-<br>31.05.2022 | 11.01.2022<br>-<br>31.05.2022 | 11.01.2022<br>-<br>31.05.2022 |
| Возраст детей                           |             | 10-16 лет                     | 10-16 лет                     | 10-16 лет                     | 10-16 лет                     | 10-16 лет                     |
| Продолжительность занятия               |             | 3 часа                        | 3 часа                        | 3 часа                        | 3 часа                        | 3 часа                        |
| Режим занятия                           |             | 1раз/нед                      | 1раз/нед                      | 1раз/нед                      | 1раз/нед                      | 1раз/нед                      |
| Годовая учебная нагрузка                |             | 108 часа                      | 108 часа                      | 108 часа                      | 108 часа                      | 108 часа                      |

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Личное снаряжение: палатка, спальник, коврик, рюкзак, герметичный вкладыш для одежды, нож, консервный нож, горелка, топливо для горелки, спички в непромокаемой упаковке и зажигалка, кухонный набор (котелок, миска, кружка, ложка), налобный фонарик со свежими батарейками, емкость для воды, карта, компас, солнцезащитные очки, походная аптечка, средства гигиены (щетка, паста, мыло, шампунь, туалетная бумага, солнцезащитный

крем, зеркало), средство для защиты от клещей и насекомых, полотенце. Личное специальное снаряжение: система страховочная, карабины – бшт, жюмар – 2 шт, спусковое устройство – 1 шт, каска – 1шт, перчатки альпинистские.

Групповое специальное снаряжение: веревка – 300 м, блочки, карабины, катамаран 4-х местный – 1 шт; весла – 4 шт.; каски – 4 шт.; спасжилеты – 4 шт., пила, топор, котлы – 4 шт., таганок, тенты: костровой и лагерный, аптечка.

### **2.3. Формы аттестации**

Туризм – это, прежде всего, практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр. Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;
  - текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий в начале самими детьми, затем педагогом;
  - промежуточный контроль проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;
  - итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения. В качестве оценочных материалов используются правила по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.
1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
  2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
  3. Передача обучающемуся роли педагога.
  4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
  5. Групповая оценка работ.
  6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
  7. Зачетные индивидуальные задания.



8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Критериями результативности обучения:

- оценка уровня теоретической подготовки: соответствие уровня теоретических знаний Программе;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- оценка уровня практической подготовки: соответствие развития практических умений и навыков Программе; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания;
- оценка уровня личностного развития обучающегося: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе.

## 2.4. Список литературы

- 1.МаховИ.И.,под ред. Ю.С.Константинова Программа для системы дополнительного образования детей " Юные туристы-многоборцы" - М.,ФЦДЮТИК,2007
2. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения "Школа безопасности"- ФИДЮТиК,2007
3. В.В.Говор, И.С. Костин, С.Н. Панов "Регламент по спортивному туризму"- М.,ТССР,2008
4. Новиков В.И.«Авторская песня», М., «Олимп»,2000
- 5.Визбор Ю.И. "Не верь разлукам старина... », М., «Эксмо»,2004.
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе- М.,ЦДЮТурМОРФ,1996
- 7.Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный туризм). – М.: ТССР РФ, 2004.
- 8.Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» на 2014-2017г.г. – М.: Минспорттуризм России, 2014.
- 9.Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации. – М.: Минспорттуризм России, 2017.
- 10.Захаров П.Л.Инструктору альпинизма -М., ФиС,1998
- 11.Правила вида спорта «Спортивный туризм». – М.: Минспорттуризм России, 2013.
12. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанции – пешеходные». – М.: ТССР РФ, 2015.
13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин

- «Дистанции – лыжные». – М.: ТССР РФ, 2015.
14. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу.- М.,ЦДЮТурМО РФ,1996г.
  - 15.Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. – М.:,РИО ЦНИИОИЗ, 2012.
  16. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм-С.-П.,2001
  - 17.Мартынов А. И. Психология спорта. М., СпортАкадеМ-Пресс, 2001
  18. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009
  19. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт,2003
  1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.
  2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
  3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
  4. Баленко СВ. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
  5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
  6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
  7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
  8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
  9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль»,1980.
  10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
  11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
  12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнеф Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
  13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
  14. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
  15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987.
  16. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
  17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало»,1994.
  18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
  19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
  20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.

21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань»,

### Список литературы для учащихся.

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Анаьева.- М.: Эксмо, 2014.-64с.

2. Астахов Е. О живой природе. Увлекательная детская энциклопедия./ Е. Астахов.- Украина, Ранок, 2014.-128с.

3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников.-М.: РГГУ, 2014.-308с.

4. Бондаренко В.А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ В.А.

Бондаренко, С.И. Евтушенко, Н.Н. Чибинев.- М.: Инфра-М, РИОР, 2014.-325с.

5. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова.- М.: Мир автокниг, 2011.- 80с.

6. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб.- Белый город, 2009.-129с.

7. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов.- М.: НЦ ЭНАС, 2010.-64с.

8. Лужников Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях/ Е.А. Лужников, Г.Н.

Суходолова, Ю.Н. Остапенко. – М.: Бином, 2009.-144с.

9. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе./ А.Г. Маслов, Ю.С.

Константинов, В.Н. Латчук. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.-367с.

10. Михайлова Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для ВУЗов/

Л.А. Михайлова.-С-Петербург, Питер, 2008.-272с.

11. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях./ О.В.- М.: Литера, 2001.-48с.

12. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008

13. Швецов Е. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях./ Е. Швецов.- М.: АСТ, 2015.-304с.

14. Шойгу С.К. Учебник спасателя/ С.К. Шойгу, Г.Н. Фалеев.- М.: РИОР, 2002.-528с.