

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.



Утверждено
Директор _____ Н.М. Абрамова
Приказ № 124 от 07.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спасатели»**

Срок реализации программы – 4 лет
Возраст учащихся – 12– 17 лет

г. Касимов

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спасатели» относится к **туристско-краеведческой направленности**.

Туристско-краеведческая направленность в рамках системы дополнительного образования детей на современном этапе является **приоритетной**, как одна из наиболее эффективных инструментов формирования «национальной идентичности и ценностей безопасного и здорового образа жизни в природной среде». В соответствии с Концепцией развития туристско-краеведческой направленности в системе дополнительного образования детей к данной направленности относится и направление «Безопасность жизнедеятельности».

Данная программа составлена на основе программы И.А. Дрогова «Юные туристы-спасатели» Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобрнауки России (2005г.).

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней. Кроме того, освоение данной программы будет способствовать профессиональному самоопределению детей (служба в МЧС, пожарными и т.п.).

Отличительная особенность Программа «Спасатели» интегрирует со школьным предметом «ОБЖ», приобретенные в результате освоения программного материала знания, умения, навыки обучающиеся могут применять в ЧС.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Спасатели» определена тем, что приобщает каждого ребенка к здоровому образу жизни, активизирует познавательную деятельность, в результате которой возникает желание узнать и попробовать что-то новое, а так же применить полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности, улучшая тем самым свой образовательный результат.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Образовательные:

- Получение знаний, умений и навыков по основам деятельности спасателей, ориентирования, пешеходного туризма, спортивного многоборья
- Расширение знаний по географии, биологии, экологии, ОБЖ;
- Обучение приемам оказания доврачебной медицинской помощи.

Развивающие:

- Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным, духовным и физическим развитием обучающихся;

- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;
- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма посредством занятий;
- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы родного края;
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности – гражданина и патриота;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Адресат программы: заниматься в объединении могут учащиеся 11-17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

Объем программы: Продолжительность освоения программы 4 года. Время, отведенное составляет 144 часов в каждый год обучения (2 академических часа в неделю). Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы и соревнования по плану.

Формы реализации программы: очная.

Формы обучения: индивидуальная, групповая. В программе отведены часы для участия в соревнованиях по туризму. В случае отсутствия возможности по каким-либо причинам принять участие в соревнованиях, часы реализуются в практических занятиях на местности.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия – беседы, рассказы;
- практические занятия (решение проблемных ситуаций, занятия – путешествия, занятия-игры, комплексы физических упражнений, творческие отчеты и др.);
- учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня - соединение теории с практикой;
- участие в соревнованиях.

В программе соблюдается хронологический принцип, что позволяет раскрывать темы взаимосвязано и последовательно, от «простого к сложному».

Условия реализации программ

Материально – техническое обеспечение программы

Помещения:

1. Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, компьютерное обеспечение, шкафы и стеллажи, стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

2. Склад – для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

Методическое обеспечение

1. Конспекты занятий.
2. Лекционный материал на тему «Лекарственные и ядовитые растения Рязанской области». «Отравления. Первая помощь при отравлениях».
3. Плакат «Первая медицинская помощь при ушибах». «Первая медицинская помощь при переломах».
4. Плакат «Действия при пожаре».
5. Инструкция по ТБ при пожаре.
6. Инструкция по ТБ на экскурсии.

Материально-техническое обеспечение:

Компасы, топографические карты, веревки для вязки узлов, спички, рюкзак, топор, лупа, плакаты по оказанию первой медицинской помощи.

Ожидаемые результаты:

Предметные: Должны знать:

- стороны горизонта
- лекарственные растения и их способы применения;
- виды костров и способы их разведения;
- знать и уметь различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

Должны уметь:

- собирать палатку;
- определить свое местонахождение относительно сторон горизонта;
- определять ядовитые и съедобные грибы и растения;
- обеззараживать воду в природных условиях;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм;
- разжечь костер.

Личностные:

1. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
2. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. Умение пользоваться полученными туристскими знаниями, умениями, навыками.

Регулятивные:

1. Освоение учащимися основ туризма;
2. Овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности. Оказания первой доврачебной помощи;
- 3.Рост мастерства учащихся элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта;
- 4.Воспитание у обучающихся умений и навыков самостоятельного принятия решений.

Коммуникативные:

1. Самостоятельно добывать знания и применять их на практике;

2. Работать с литературой, вести дневник наблюдений, грамотно описывать и анализировать полученные данные.

Форма контроля.

Оценивание результатов освоения программы и личностного развития осуществляется через проведение в течение учебного года диагностики: входная (в начале учебного года), промежуточная (в конце первого полугодия), итоговая (в конце учебного года). Диагностика проводится после изучения тематического модуля по тестированию и наблюдению педагога, выполнению практических и зачетных работ. Данные заносятся в «Карту освоения программы и личностного развития учащихся».

На **первом году** обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

Итогом первого года обучения является участие в соревнованиях внутриучрежденческого уровня по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а так же участие в 1-2дневном походе.

На **втором году** обучения вводится раздел начальной специальной подготовки, предусматривается углубление и расширение знаний по топографии и ориентированию, технике пешеходного туризма и основам медицинских знаний.

Итогом второго года обучения является участие в соревнованиях городского уровня по ПСР, по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а так же участие в 2-3дневном походе.

На **третьем году** обучения программа предусматривает углубленное изучение раздела специальная подготовка по пунктам: стихийные бедствия, аварии, катастрофы, защита от них; выживание в условиях автономного существования; основы безопасного проведения спасательных работ.

Итогом третьего года обучения является участие в соревнованиях городского и областного уровней «Школа безопасности», ПСР, по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а так же участие в 2-3 дневном походе.

На **четвертом году** обучения программа предусматривает разнообразную организационную работу обучающихся в военно-патриотической направленности. Особое внимание уделяется вопросам безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований и походов.

Итогом четвертого года обучения является практическое применение умений и навыков по всему курсу данной программы.

Учебный план программы «Спасатели».
1 год обучения (144 часов, 4 часа в неделю)

№ П/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль: «Основы туристской подготовки»	75	22	53	Тестирование
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1		
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	3		
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.6	Питание в туристском походе	2	2		
1.7	Туристские должности в группе	1	1		
1.8	Правила движения в походе	1	1		
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнования	1	1		
1.10	Подведение итогов туристского похода	1	1		
1.11	Поход выходного дня и экскурсии	25		25	
1.12	Туристские слеты и соревнования. Подготовка	32	8	24	
2	Модуль: «Техника пешеходного туризма»	24	9	15	Тестирование, сдача нормативов на правильность, практические задания
2.1	Техника безопасности при проведении соревнования	1	1		
2.2	Узлы	3	1	2	
2.3	Параллельная переправа	3	1	2	
2.4	Навесная переправа	3	1	2	
2.5	Спуск - подъем	3	1	2	
2.6	Бревно	3	1	2	
2.7	Маятник	3	1	2	
2.8	Транспортировка пострадавшего.	2	1	1	
2.9	Разжигание костра	3	1	2	
3	Модуль: «Топография и ориентирование»	25	9	16	Топографический диктант, участие в соревнованиях
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
3.2	Условные знаки	2	1	1	
3.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	1	
3.4	Компас., Работа с компасом	2	1	1	
3.5	Измерение расстояний	2	1	1	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	
3.7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	
3.8	Спортивное ориентирование	11	2	9	
4	Модуль: «Краеведение»	4	4		Выполнение практических и контрольных заданий
4.1	Туристские возможности родного края	2	2		
4.2	Изучение района путешествия	2	2		
5	Модуль: «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	7	4	3	Сдача нормативов
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
5.3	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
6	Модуль: «Общая физическая подготовка»	9		9	
	ИТОГО за период обучения	144	48	96	

Содержание образования

1. Модуль: «Основы туристской подготовки».

1.1. 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.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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.

1.9. 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.

1.10. 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, видеофильма, 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.

1.11. Проведение однодневных походов (пеших, лыжных, велосипедных).

Подготовка маршрута, распределение участников похода. Подготовка и подгонка снаряжения. Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания.. Составление отчета о походе.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка маршрута, распределение участников похода. Подготовка и подгонка снаряжения. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Подготовка, участие в слетах, соревнованиях.

2. Модуль: «Техника пешеходного туризма».

2.1. Техника безопасности при преодолении этапов технической полосы. Требования к снаряжению. Проверка исправности личного снаряжения. Самостраховка.

2.2. Виды узлов, их назначение, техника завязывания узлов.

2.3. - 2.7. Техника преодоления этапов технической полосы.

2.8. Способы транспортировки пострадавшего. Меры безопасности.

2.9. Виды костров. Определение горючести природных материалов.

Практические занятия

Подгонка системы самостраховки. Вязка узлов. Отработка техники преодоления этапов. Разжигание костра.

3. Модуль: «Топография и ориентирование».

3.1. 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.

3.2. 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. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.).

3.5. 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.

3.6. 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.

3.7. 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.

4. Модуль: «Краеведение».

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.2 Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

5. Модуль: «Основы гигиены и первая доврачебная помощь».

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий 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.

5.2. 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.

5.3. 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).

5.4. 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.

6. Модуль: «Общая физическая подготовка».

6.1. 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.

Учебный план программы «Спасатели».
2 год обучения (144 часов, 2 часа в неделю)

№ П/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль: «Основы туристской подготовки»	74	18	56	Тестирование
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2		
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
1.5	Питание в туристском походе	1	1		
1.6	Техника и тактика в туристском походе	1	1		
1.7	Безопасности в туристских походах, на соревнованиях	1	1		
1.8	Действие группы в аварийных ситуациях	2	2		
1.9	Поход выходного дня и экскурсии	27		27	
1.10	Туристские слеты и соревнования. Подготовка	32	8	24	
2	Модуль: «Техника пешеходного туризма»	20	1	19	Практические задания Тестирование Дневники походов
2.1	Техника безопасности при проведении соревнования	1	1		
2.2	Узлы	3		3	
2.3	Параллельная переправа	3		3	
2.4	Навесная переправа	3		3	
2.5	Спуск - подъем	3		3	
2.6	Бревно	2		2	
2.7	Маятник	2		2	
2.8	Транспортировка пострадавшего.	2		2	
2.9	Разжигание костра	1		1	
3	Модуль: «Топография и ориентирование»	21	6	15	Топографический диктант
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
3.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
3.3	Измерение расстояния	1		1	
3.4	Способы ориентирования	3	1	2	
3.5	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	
3.6	Спортивное ориентирование	10	2	8	
4	Модуль: «Краеведение»	1	1		Опрос, написание рефератов, исследовательские работы
4.1	Изучение памятников и обелисков ВОВ в Касимовском районе	1	1		
5	Модуль: «Основы медицинских знаний»	8	5	3	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1		
5.2	Средства оказания первой медицинской помощи	2	1	1	
5.3	Первая медицинская помощь при травмах	2	1	1	
5.4	Первая медицинская помощь при острых состояниях	2	1	1	
5.5	Первая медицинская помощь при отравлениях	1	1		
6.	Модуль: «Начальная специальная подготовка»	10	6	4	Тестирование
6.1	ЧС природного и техногенного характера	2	2		
6.2	Факторы риска в современной техногенной среде	2	1	1	
6.3	Создание системы защиты населения	2	1	1	
6.4	Оказание помощи людям в условиях природной среды	2	1	1	
6.5	Основы безопасности ведения работ	2	1	1	
7	Модуль: «Общая физическая подготовка»	10		10	Сдача нормативов
	ИТОГО за период обучения	144	41	103	

Содержание образования.

1. Модуль: «Основы туристской подготовки».

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение.

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. 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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность 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 разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

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

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

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

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Безопасность в туристических походах, на соревнованиях.

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.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Действие группы в аварийных ситуациях.

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

Практические занятия

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

1.9. Проведение однодневных походов (пеших, лыжных, велосипедных), экскурсий.

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Подготовка и участие в соревнованиях.

2. Модуль: «Техника пешеходного туризма».

2.1. Техника безопасности при преодолении этапов технической полосы. Требования к снаряжению. Проверка исправности личного снаряжения. Самостраховка.

2.2. Виды узлов, их назначение, техника завязывания узлов.

2.3 - 2.7. Техника преодоления этапов технической полосы. Командная работа. Наведение этапов.

2.8. Изготовление средств транспортировки. Способы транспортировки, транспортировка пострадавшего. Меры безопасности.

2.9. Виды костров. Определение горючести природных материалов.

Практические занятия.

Подгонка системы самостраховки. Вязка узлов. Отработка техники преодоления этапов. Изготовление носилок.

Разжигание костра.

3. Модуль: «Топография и ориентирование».

3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

3.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на

точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

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

3.3. Измерение расстояний.

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

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

3.4. Способы ориентирования.

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

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

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

Практические занятия

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

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода

на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование 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.

3.6. Спортивное ориентирование.

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.

4. Модуль: «Краеведение».

4.1. Изучение памятников и обелисков ВОВ в Касимовском районе, обзор экскурсионных объектов.

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

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

5. Модуль: «Основы медицинских знаний».

5.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

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

Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия.

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

5.2. Средства оказания первой медицинской помощи.

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

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

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

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

5.3. Первая медицинская помощь при травмах.

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

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

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

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

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

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

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

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

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия

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

5.5. Первая медицинская помощь при отравлениях. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

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

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

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

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

6. Модуль: «Общая физическая подготовка».

6.1. 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.

7. Модуль: «Начальная специальная подготовка».

7.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

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

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

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

7.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техносоциальной среде.

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

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

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

7.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

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

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

Практические занятия.

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

7.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских 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.

7.5. Основы безопасного ведения спасательных работ.

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. 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 самостраховки спасателей и пострадавших.

**Учебный план программы «Спасатели».
3 год обучения (144 часов, 4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль: «Туристическая подготовка»	66	4	62	Тестирование сдача нормативов на правильность, практические занятия
1.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	1	2	
1.2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.3	Питание в туристическом походе	2	1	1	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2		2	
1.5	Подведение итогов похода	2		2	
1.6	Тактика движения и преодоление препятствий	3	1	2	
1.7	Поход выходного дня, экскурсии	20		20	
1.8	Туристические слеты и соревнования	32		32	
2	Модуль: «Техника пешеходного туризма»	18	1	17	Практические занятия
2.1	ТБ при проведении тренировок и соревнований	1	1		
2.2	Узлы	1		1	
2.3	Параллельная переправа	3		3	
2.4	Навесная переправа	4		4	
2.5	Спуск - подъем	4		4	
2.6	Транспортировка пострадавшего	3		3	
2.7	Бревно, траверс склона	2		2	
3	Модуль: «Топография и ориентирование»	15	3	12	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
3.1	Топографические и спортивные карты	2	1	1	
3.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	
3.3	Тренировка и соревнования по ориентированию	9		9	
4	Модуль: «Краеведение»	3	2	1	Опрос, написание рефератов исследовательские работы
4.1	Туристические возможности родного края	1	1		
4.2	Встреча с участниками ликвидации аварии на ЧАЭС	1	1		
4.3	Обработка краеведческих материалов	1		1	
5	Модуль: «Основы медицинских знаний»	10	6	4	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Материально-техническое обеспечение спасателя	2	1	1	
5.2	Особенности анатомии человека	2	2		
5.3	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	2	1	1	
5.4	Искусственное дыхание	2	1	1	
5.5	Организация транспортировки пострадавшего	2	1	1	
6	Модуль: «Специальная подготовка»	16	6	10	Тестирование
6.1	Окружающая среда и опасности повседневной жизни	4	1	3	

6.2	Природная среда и безопасность	3	1	2	Практические занятия, опрос.
6.3	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Защита от них	3	1	2	
6.4	Выживание в условиях автономного существования	3	1	2	
6.5	Основы безопасного проведения спасательных работ	2	1	1	
6.6	Работа со средствами связи и сигналы	1	1		
7	Модуль: «Общая физическая подготовка»	16		16	Сдача нормативов
	Итого за период обучения	144	22	122	

Содержание образования

1. Модуль: «Туристская подготовка (пешеходный туризм)».

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

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

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья. Ветрозащитная стенка. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Проведение однодневных походов (пеших, лыжных, велосипедных), экскурсий.

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

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

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Подготовка и участие в соревнованиях.

2. Модуль: «Техника пешеходного туризма».

2.1. Техника безопасности при преодолении этапов технической полосы. Требования к снаряжению. Проверка исправности личного снаряжения. Самостраховка.

2.2. Виды узлов, их назначение, техника завязывания узлов.

2.3. Командная страховка Техника преодоления этапа. Командная работа.

2.4. Транспортировка пострадавшего Командная страховка. Меры безопасности.

2.5. Транспортировка пострадавшего. Командная страховка. Командная работа.

2.6. Изготовление средств транспортировки. Транспортировка пострадавшего.

2.7. Командное преодоление этапа.

Практические занятия.

Подгонка системы самостраховки. Вязка узлов. Отработка техники преодоления этапов. Изготовление носилок.

3. Модуль: «Топография и ориентирование».

3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

3.2. Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

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

3.3. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Модуль: «Краеведение».

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

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

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Краеведческие музеи города Касимова. Экскурсии по достопримечательным местам родного края.

Литература о родном крае.

Практические занятия.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

4.2. Встреча с участниками ликвидации аварии на ЧАЭС.

Встреча с участниками ликвидации аварии на Чернобыльской атомной электростанции. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей.).

4.3. Обработка краеведческих наблюдений.

Ведение дневника, сбор краеведческого материала, экспонатов для краеведческого музея.

Практические занятия.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея.

5. Модуль: «Основы медицинских знаний».

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

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

5.2. Особенности анатомии человека.

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

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

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

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распозна-

навания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практические занятия

Занятия на анатомических атласах.

5.3. 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, 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.

5.4. Искусственное дыхание.

Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

5.5. 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 пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

6. Модуль: «Специальная подготовка».

6.1. Окружающая среда и опасности повседневной жизни.

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.2. 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.

6.3. 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.

6.4. 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.

6.5. 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.

6.6. Работа со средствами связи и сигналы.

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПОР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Занятия на средствах связи.

7. Модуль: «Общая физическая подготовка».

7.1. 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.

**Учебный план программы «Спасатели».
4 год обучения (144 часов, 4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль: «Туристическая подготовка»	60	3	57	Тестирование, сдача нормативов на правильность, практические занятия
1.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	1		1	
1.2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	1	1		
1.3	Питание в туристическом походе	1	1		
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2		2	
1.5	Подведение итогов похода	2		2	
1.6	Тактика движения и преодоление препятствий	1	1		
1.7	Поход выходного дня, экскурсии	20		20	
1.8	Туристические слеты и соревнования	32		32	
2	Модуль: «Техника пешеходного туризма»	17	1	16	Практические занятия
2.1	ТБ при проведении тренировок и соревнований	1	1		
2.2	Узлы	1		1	
2.3	Параллельная переправа	2		2	
2.4	Навесная переправа	4		4	
2.5	Спуск - подъем	3		3	
2.6	Транспортировка пострадавшего	3		3	
2.7	Бревно, траверс склона	3		3	
3	Модуль: «Топография и ориентирование»	11	1	10	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
3.1	Тренировка и соревнования по ориентированию	11	1	10	
4	Модуль: «Краеведение»	1		1	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы, участие в краеведческих мероприятиях семинарах конференциях
4.1	Обработка краеведческих материалов	1		1	
5	Модуль: «Основы медицинских знаний»	11	5	6	Выполнение практических и контрольных заданий
5.1	Материально-техническое обеспечение спасателя	2	1	1	
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи при переломах	3	1	2	
5.3	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	2	1	1	
5.4	Искусственное дыхание	2	1	1	

5.5	Организация транспортировки пострадавшего	2	1	1	
6	Модуль: «Специальная подготовка»	28	10	18	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
6.1	Средства индивидуальной защиты спасателя	4	1	3	
6.2	Специальная транспортная техника спасателей	2	1	1	
6.3	Техника связи и оповещения	3	2	2	
6.4	Организация спасательных работ	4	1	2	
6.5	Способы эвакуации пострадавшего из опасной зоны	14	2	12	
6.6	Работа со средствами связи и сигналы	1	1		
7	Модуль: «Общая физическая подготовка»	16		16	Сдача нормативов
	ИТОГО за период обучения	144	20	124	

Содержание образования

1. Модуль: «Туристская подготовка (пешеходный туризм)».

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

1.2. Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе, использование современных продуктов в походе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный

музей. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

График и способы передвижения.

1.7. Проведение однодневных походов (пеших, лыжных, велосипедных), экскурсий.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

18.. Туристские слеты и соревнования
Подготовка и участие в соревнованиях.

2. Модуль: «Техника пешеходного туризма».

2.1 Техника безопасности при преодолении этапов технической полосы.
Требования к снаряжению. Проверка исправности личного снаряжения.
Самостраховка.

2.2 Виды узлов, их назначение, техника завязывания узлов.

2.3 Командная страховка Техника преодоления этапа.. Командная работа.

2.4 Транспортировка пострадавшего Командная страховка. Меры безопасности.

2.5 транспортировка пострадавшего. Командная страховка. Командная работа..

2.6. Изготовление средств транспортировки. Транспортировка пострадавшего.

2.7 Командное преодоление этапа.

Практические занятия

Подгонка системы самостраховки. Вязка узлов. Отработка техники преодоления этапов. Изготовление носилок.

3. Модуль: «Топография и ориентирование».

3.1. Тренировки и участие в соревнованиях по ориентированию.

4. Модуль: «Краеведение».

4.1. Обработка краеведческих наблюдений

5. Модуль: «Основы медицинских знаний».

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

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

5.2. Способы наложения шины, давящей повязки. Иммобилизация.

5.3. 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, 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.

5.4. Искусственное дыхание.

Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

5.2. 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 пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

6. Модуль: «Специальная подготовка».

6.1. Окружающая среда и опасности повседневной жизни

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.2. Специальная техника спасателей. сухопутные водные и морские транспортные средства. Механизмы и приспособления для ведения спасательных работ.

6.3. Техника связи и оповещения. Использование мобильной связи, радиостанций, систем ГЛОНАСС

6.4. Организация спасательных работ

6.5. Способы эвакуации пострадавшего из опасной зоны.

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.

6.6. Работа со средствами связи и сигналы

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПОР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Занятия на средствах связи.

7. Модуль: «Общая физическая подготовка».

7.1. 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.

Контрольно-измерительный материал

Теоретическая часть:

1. Дать понятие острой сердечной недостаточности.
2. Какую опасность представляют раны.
3. Какие кровотечения вы знаете? Их особенности.
4. Виды переломов. Опасность переломов.
5. Первая помощь при переломах.

Итоговый тест

1. Каковы основные признаки кровотечения?

- А. Медленное и тягучее кровотечение.
- Б. Быстрое и пульсирующее кровотечение.
- В. Сильная боль в поврежденной части тела.
- Г. Кровь ярко-красного цвета.
- Д. Кровь темно-красного цвета.

2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- А. Кровь спокойно вытекает из раны.
- Б. Кровь фонтанирует из раны.
- В. Кровь ярко-красного цвета.
- Г. Кровь темно-красного цвета.
- Д. Слабость.

3. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении:

- А. Прижать пальцем артерию ниже кровотечения.
- Б. Прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань.
- В. Плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения.
- Г. Доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение.
- Д. На 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4. Как правильно наложить давящую повязку?

- А. Обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой.
- Б. Обработать края раны вазелином или кремом.
- В. Прикрыть рану стерильной салфеткой, а на нее положить сложенный в несколько раз бинт.
- Г. Наложить повязку.

5. Укажите признаки внутреннего кровотечения:

- А. Порозовение кожи в области повреждения.
- Б. Посинение кожи в области повреждения.

- В. Учащенный слабый пульс и частое дыхание.
- Г. Кашель с кровянистыми выделениями.
- Д. Повышение артериального давления.
- Е. Чувство неутолимого голода.

6. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- А. Промыть рану содовым раствором и обработать ее спиртом.
- Б. Промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать йодом.
- В. Смазать рану вазелином или кремом.
- Г. Заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

- А. Наложением холода на место ушиба.
- Б. Наложением тепла на место ушиба.
- В. Наложением на место ушиба тугую повязки и обеспечением поврежденному место для покоя.

8. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- А. Наложить на поврежденное место холод.
- Б. Наложить на поврежденное место тепло.
- В. Наложить на поврежденное место тугую повязку и обеспечить ему покой.
- Г. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- А. Обеспечить поврежденной конечности покой.
- Б. Наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье.
- В. Наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство.
- Д. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах.

- А. Вправить вышедшие наружу кости.
- Б. Остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком.
- В. На рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство.
- Г. Провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- А. Провести иммобилизацию места перелома.
- Б. Установить искривление конечности.
- В. Положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство.
- Г. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- А. Надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой.
- Б. На голову пострадавшему наложить теплую грелку.
- В. На голову пострадавшему положить холод.

Г. Вызвать врача.

13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

А. Положить пострадавшему на спину на твердую ровную поверхность.

Б. Положить пострадавшему на спину на мягкую ровную поверхность.

В. Произвести прекардиальный удар в области грудины.

Г. Приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь».

Критерии оценивания теоретических знаний

Высокий уровень – верные ответы на 10- 13 вопросов

Средний уровень – Верные ответы на 6-9 вопросов

Низкий уровень – верные ответы на 1-5 вопроса

Критерии оценивания практических умений

Высокий уровень – самостоятельное качественное выполнение задания

Средний уровень – выполнение задания с небольшой помощью педагога

Низкий уровень – ребенок не справился с заданием

Используемая литература:

- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся/ Ю.С. Константинов.- Москва, 2003г.
- Федотов Ю.Н. Спортивно- оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов. – Москва, 2002г.
- Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристских путешествиях/В.М. Куликов.- Москва, 2002 г.
- Крайнева К.Н. Узлы/ К.Н. Крайнева.- Санкт-Петербург, 1997г.
- Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе/ И.А. Верба.- Москва,1982 г.
- Лукьянов И.Н. Самодетальное туристское снаряжение/ И.Н. Лукьянов. – Нижний Новгород, 1997 г.

