

41

«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического
совета МАУДО «СДЮТурЭ»
от «28» 09 2021 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Юные туристы-спасатели»

Автор-составитель:

Сущий Юрий Владимирович
педагог дополнительного образования

Срок реализации: 4 года
возраст обучающихся: 11 - 15 лет

г. Новотроицк, 2021 г.

Содержание программы:

Титульный лист программы	1 стр.
Пояснительная записка	2 стр.
Учебно – тематический план 1 – ого года обучения	7 стр.
Содержание учебной программы 1 – ого года обучения	9 стр.
Ожидаемые результаты после 1-го года обучения	17 стр.
Учебно – тематический план 2 – ого года обучения	20 стр.
Содержание учебной программы 2 – ого года обучения	22 стр.
Ожидаемые результаты после 2-го года обучения	35 стр.
Учебно – тематический план 3 – ого года обучения	39 стр.
Содержание учебной программы 3 – ого года обучения	41 стр.
Ожидаемые результаты после 3-го года обучения	49 стр.
Учебно – тематический план 4 – ого года обучения	53 стр.
Содержание учебной программы 4 – ого года обучения	54 стр.
Методическое обеспечение программы.	62 стр.
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	80 стр.
Список литературы	81 стр.

Пояснительная записка

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

Программы составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Актуальность программы «Юные туристы - спасатели» в том, что она отвечает потребностям общества и государственным задачам, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей: «Здоровая нация – сильное государство». Данная программа приспособлена к условиям, сложившихся социально – экономических отношений и отвечает требованиям здоровьесберегающих образовательных технологий. Способствует личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации, профессиональных проб в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности, учащиеся делают осознанный выбор, способный в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, через создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

В соответствии с обозначенной целью программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

- расширить и углубить знания учащихся по истории, биологии, географии, физической подготовке, литературе;
- приобрести умения и навыки в работе с картой и компасом;
- научить читать спортивную карту и умению ориентироваться;
- выполнить в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию;
- участвовать в соревнованиях и походах;
- научить выживать в экстремальных условиях;
- научить оказывать само и взаимопомощь;
- научить вести спасательные работы в природной среде.

Развивающие

- развивать физическую культуру обучающегося, способствующую укреплению здоровья;
- совершенствовать физические качества личности (развитие силы, выносливости, координации движений);
- развивать творческий потенциала личности воспитанника;
- развивать познавательную активность и способность к самообразованию;
- развивать умения контактировать со сверстниками в совместной деятельности;
- развивать стремление к творческой самореализации средствами туристско – краеведческой и экспедиционной деятельности;
- развивать толерантность мышления.

Воспитывающие:

- воспитывать экологическую культуру и навыки охраны окружающей природы;
- формировать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;

- формировать ценностные ориентации воспитанников (Честность, Добро, Товарищество, Гуманизм, Родина);
- формировать уважительное отношение к старшим, чужим успехам;
- воспитывать чувства патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье;
- воспитывать умение самостоятельно принимать решения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- соревнования, походы выходного дня (ПВД);
- тематические конкурсы, конференции;
- турслеты, категорийные походы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к походам и другим мероприятиям).

Программа рассчитана на учащихся 6 – 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем kraе, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России» «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию – юный спасатель.

Новизна программы в том, что работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

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

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкций по организации и проведению туристских походов,

экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические занятия проводятся в 1 – 3 – дневный учебно – тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно – тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско – краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По ожидаемым результатам: освоение программы «Юные туристы- спасатели» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежат в основе дальнейшего развития детей в области туристского многоборья, техники туризма, спортивного ориентирования, поисково – спасательных работ).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий по географии, рисованию, анатомии, физической культуре, опыт деятельности по получению новых знаний в области топографии, геологии, краеведению, медицине, его преобразование и применение.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- беседования (индивидуальное и групповое),
- тестирования,
- участие в конференции «Здесь мой край, здесь я живу»,
- участие в соревнованиях,
- участие в походах не категорийных и категорийных
- участие в городском турслете.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего умственного и физического развития.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность гражданской позиции. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень

притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение дополнительной программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности. Развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов:

- разнообразные формы тестирования
- подготовка творческих работ, презентаций, слайд – фильмов
- участие в викторинах, конференциях, мици – соревнованиях
- участие в городских и областных соревнованиях (походы, конкурсы и т.д.)

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце каждого года обучения по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

К концу первого года обучения учащиеся смогут совершить поход 1 категории сложности; к концу 2 года обучения 1- 2 категории сложности; к концу 3 года обучения 2 категории сложности.

Проверкой освоения турнавыков будет служить городской турслет в июне месяце.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ»**
1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32
		146	22	124
2 Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки	7	3	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5	Измерение расстояний	5	1	4
2.6	Способы ориентирования	6	2	4
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
		44	14	30
3 Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.3	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	10	2	8

	памятников культуры			
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптека	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
		20	6	14
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24
		72	4	68
	ИТОГО за период обучения	324	54	270

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. 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.

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

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, выдежки 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 развертыванию 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.

Развертывание 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.

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, культторг, 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. Взаимоотношение 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 дошкольного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

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

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

Практические занятия

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. 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.

Задача 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.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков 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. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрихи. 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.

2.3. 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.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. 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. Андрианова 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.).

2.5. 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 метрах 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.

2.6. 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 аbrisов. 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 аbrisов отдельных участков.

2.7. 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 и 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.

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

4.2. 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

4.3. 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).

4.4. 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, волокушки из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияний физических упражнений

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. 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.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,

систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ после 1 – го года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско–краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана – графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

		населенных пунктах	
1.10.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.11.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических спортивных карт	Определение масштаба и расстояние по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений

		закаливания и систематических занятий спиртом	утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязки	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укреплений здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебное контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юны турист России» и совершиТЬ поход третьей степени.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ»**
2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.8	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	1	7
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	1	5
		112	20	92
2	Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		40	11	29
3	Краеведение			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12

3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
4	Основы медицинских знаний			
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	6	2	4
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	4	2	2
4.3	Первая медицинская помощь при травмах	8	2	6
4.4	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	8	2	6
4.5	Первая медицинская помощь при отравлениях	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3	Общая физическая подготовка	22	2	20
5.4	Специальная физическая подготовка	24	2	22
		52	8	44
6	Начальная специальная подготовка			
6.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	2	-
6.2	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	12	2	10
6.3	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	8	2	6
6.4	Оказание помощи людям в условиях природной среды	22	2	20
6.5	Основы безопасного ведения работ	12	2	10
		56	10	46
	ИТОГО за период обучения:	324	62	262

Зачетные многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ» 2 год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Туристские путешествия. Истории 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, канны, топоры, и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

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

комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая panorama.

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 развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно – тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Составление подробного плана – графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

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

Контрольная работа – составление плана – графика 2 – 3 – дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день на весь поход. Фасовка и упаковки продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – соотвествие меню на 3 – 5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана – графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноски «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, осьпи, снежинки.

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

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

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

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

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

- Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных 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. Туристские слеты и соревнования

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

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

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

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

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

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

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

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

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

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

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях.

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внemасштабные, 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, овражный – балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

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

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

2.4. Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

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

Практические занятия

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

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

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

Причины, проводящие 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 поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

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

Практические занятия

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

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

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

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций.

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

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

4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний

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

Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни.

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

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

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

Практические занятия

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

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи

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

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

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

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

4.3. Первая медицинская помощь при травмах

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

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

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

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

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортировки 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 страховки пострадавшего.

Практические занятия

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

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

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

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки 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 медико-санитарной 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 способов при травмах и заболеваниях.

4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медико-санитарной 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.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно – связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

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

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

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавания на время 30, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Элементы скалолазания

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

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

6. НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (авария, катастрофы, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

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

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества – борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.).

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

6.2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной 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 озонного слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, тонизирующие 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 жидкые 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 и бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия

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

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

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

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково – спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные 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, средства связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

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

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПСР, единогласие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителей 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ после 2 – го года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско – краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Изготовление и ремонт снаряжения
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Самостоятельная работа по развертыванию и свёртыванию лагеря

1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Оформление походной документации. Утверждение маршрута похода в МКК	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана – графика движения. Подготовка снаряжения. Составление сметы расходов
1.5.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Составление меню на 3,5 дней
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	Подготовка и составление отчёта о походе	Подготовка и проведение отчётного вечера
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие тактики в туристском походе. Линейные и кольцевые маршруты. Радиальные выходы	Техника движения и преодоление препятствий в походе
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.8.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе. Психологическая совместимость людей в походе. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.	Умение готовить снаряжение к походам. Психологический тренинг.
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	Тактические приёмы выхода группы из аварийной ситуации. Организация бивака в экстремальной ситуации.	Умение разработать тактику действия группы в экстремальной ситуации.
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	Обработка собранных материалов.	Подготовка отчёта о походе. Ремонт инвентаря и снаряжения. Подготовка и проведение отчётного вечера.
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических спортивных карт	Определение масштаба и расстояние по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Компас. Работа с компасом	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Измерение расстояний	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения

		по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды стартов. Обязанности участников соревнований.	Участие в соревнованиях в качестве участника
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.2.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы медицинских знаний			
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний	Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Гигиена туриста. Основные принципы оказания первой медицинской помощи.	Выполнять требования по профилактике травматизма и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	Состав медицинской аптечки. Виды повязок и их назначение. Порядок измерения температуры, пульса.	Уметь комплектовать медицинскую аптечку. Уметь измерять температуру, пульс.
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	Виды кровотечений, характеристика травм. Переломы и их причины. Правила переноски пострадавшего.	Уметь накладывать повязки, шины. Изготовление транспортировочного средства.
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	Признаки укусов змей, насекомых. Поражение электрическим током, молнией. Признаки теплового и солнечного ударов, переохлаждений и обморожений, обмороков, травматического шока.	Уметь правильно оказывать первую помощь при укусах змей, насекомых, при поражении электрическим током, при обмороке, при охлаждении, обморожении, при травматическом шоке.
4.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях	Причины и признаки отравлений бытовой химией, лекарственными средствами. Пищевое отравление. Правила оказания помощи.	Умение оказывать первую доврачебную помощь при отравлениях.
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Нервная система, её роль в деятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.	Совершенствование координации движений и точность выполнения движений
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Меры предупреждения переутомления.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля. Применять приёмы самомассажа.

	спортивных травм на тренировках	Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит.	Прохождение врачебного контроля.
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 15 – 20 %
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15 %
6. Начальная специальная подготовка			
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Понятие опасности и определение опасных факторов.	
6.2.	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде	Научно-технический прогресс и его последствия. Источники загрязнения. Производственная и бытовая среда.	Определение причины вредных факторов окружающей среды и вырабатывать меры защиты.
6.3.	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Цели и задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Структура, силы, средства. Поисково-спасательные службы. Экипировка спасателя.	Хранение и эксплуатация снаряжения, средства связи, транспорта.
6.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	Виды несчастных случаев, аварий и чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью. Использование подручных средств для оказания помощи.	Оказание помощи в условиях природной среды. Использование специальных спасательных средств.
6.5.	Основы безопасного ведения работ	Опасные и безопасные зоны. Инструктаж о командах и сигналах.	Организация эвакуации пострадавших. Подготовка места для спасательных работ. Обеспечение страховки и самостраховки.

В конце второго года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юны турист России» и совершиТЬ поход второй категории сложности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ**
3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	-	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы в ночлеги	10	2	8
1.3	Питание в туристском походе	6	1	5
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5	Подведение итогов похода	6	-	6
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	2	20
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.8	Соревнования по туризму	12	2	10
		86	10	76
2 Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3	Соревнования по ориентированию	18	2	16
		34	6	28
3 Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	3
3.2	Краеведческие наблюдения в походе	6	1	5
3.3	Обработка краеведческих наблюдений	6	-	6
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	-	10
		26	2	24
4 Основы медицинских знаний				
4.1	Материально-техническое обеспечение	4	2	2

	спасателя для оказания первой медицинской помощи			
4.2	Медицинские манипуляции	18	2	16
4.3	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	14	4	10
4.4	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	18	4	14
		54	12	42
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	20	1	19
5.3	Специальная физическая подготовка	31	1	30
		54	3	51
6	Специальная подготовка			
6.1	Город как источник опасности	8	2	6
6.2	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	12	2	10
6.3	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	20	2	18
6.4	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	12	2	10
6.5	Экстремальные ситуации криминогенного характера	4	2	2
6.6	Проблемы экологической безопасности	4	2	2
6.7	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	2	2	-
6.8	Работа в индивидуальных средствах защиты	8	-	8
	Итого за период обучения	324	45	279

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ» 3 год обучения

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНАЯ 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.

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

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе

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

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

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы

движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежинкам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

особенности подготовки похода;

особенности личного и общественного снаряжения;

техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму

Работа службы дистанции соревнований.

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

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

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

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

Работа службы секретариата и информации.

Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований.

Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

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

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов.

Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша.

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

Практические занятия

Участие в планировании дистанции.

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

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Литература о родном крае.

Практические занятия

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

Посещение музеев.

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

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

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

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

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

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

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

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

4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

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

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

4.2. Медицинские манипуляции

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

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

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

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

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов.

Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот» и с помощью мешка АМБУ.

Практические занятия

Проведение инъекций, искусственного дыхания

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

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

Практические занятия

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

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

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

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

Острые заболевания. Цель и принцип травматологической помощи.

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

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

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

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

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

Практические занятия

Занятия на анатомических атласах.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Город как источник опасения

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

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

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

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия

населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

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

Практические занятия

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

6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

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

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

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

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

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

Практические занятия

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

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера

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

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

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

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

Практические занятия

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

6.6. Проблемы экологической безопасности

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

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

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

Практические занятия

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

6.7. Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации.

Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

6.8. Работа в индивидуальных средствах защиты

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

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

Средства защиты. Каски, их классификация назначение и применение.

Средства защиты кожи, применяемые спасателями.

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

Практические занятия

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты.

Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ после 3 – го года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. Тенты для палаток.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.2.	Организация туристского быта.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в

	Привалы и ночлеги	по развертыванию и сворачиванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Ночлег в палатке с разборной печкой.	ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Приготовление пищи на примусе.
1.3.	Питание в туристском походе	Расчёт калорийности дневного рациона. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.	Расчёт меню и калорийности дневного рациона.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление профиля маршрута.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана – графика движения. Подготовка снаряжения. Разработка маршрута похода.
1.5.	Подведение итогов похода	Подготовка и составление отчёта о проведённом маршруте.	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Переправы через реки с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование навесной переправы. Движение по снежникам.	Умение наводить переправы через препятствия (реки, овраги).
1.7.	Особенности других видов туризма	Особенности лыжного туризма.	Совершение лыжного похода.
1.8.	Соревнования по туризму	Работа службы дистанции соревнований. Обеспечение дистанции соревнований. Работа службы секретариата. Виды старта.	Планирование дистанции. Подготовка судейской документации. Оборудование места старта и финиша.
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Определение масштаба карты при отсутствии данных. Особенности ориентирования в сложном походе. Движение при потере видимости. Прокладка и описание маршрута. Старение карт и их изменения. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.	Составление схем и кроки. Копирование карт и схем.
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования в сложном походе. Движение при потере видимости.	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт.
2.3.	Соревнования по ориентированию	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции, на КП.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи. Интересные места для походов. Литература о родном крае.	Работа со справочной литературой по родному краю. Посещение музеев своего края.
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	Метеорологические наблюдения. Гидрография.	Сбор и фиксация краеведческой информации.
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения. Составление физико-географической характеристики региона.	Умение описать краеведческий памятник. Ведение полевой документации.
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы медицинских знаний			
4.1.	Материально-техническое обеспечение обеспечения спасателя для оказания первой медицинской помощи	Индивидуальная аптечка спасателя. Медицинский транспортировочный комплект.	Проведение манипуляций: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.
4.2.	Медицинские манипуляции	Виды инъекций. Технология инъекций. Препараты. Тампонада носа, её виды. Методика проведения. Помощь при рвоте. Переноска больных. Воздуховод.	Проведение инъекций, искусственного дыхания.
4.3.	Осмотр оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	Осмотр пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Правила снятия одежды и обуви. Ошибки в поведении пострадавшего.	Уметь оценивать состояние пострадавшего.
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	Строение и функции черепа, головного мозга. Тяжёлые состояния при травмах головного мозга. Функция органов брюшной полости. Функции внутренних органов: сердце. Строение лёгких. Почки. Характеристика причин смерти.	Занятия на анатомических атласах.
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебное контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10 – 15%
5.3.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	
6.Специальная подготовка			
6.1.	Город как источник опасности	Источники загрязнения окружающей среды в городе. Правила поведения в городе. Средства защиты.	Умение действовать при сигнале стихийного бедствия «Внимание всем!». Правильно вести себя в транспорте.
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	Опасные и вредные факторы окружающей среды. Пожары и причины их возникновения. Правила поведения при пожаре.. средства бытовой химии. Опасность при пользовании электроприборами. Опасность при встрече с животными в природной среде.	Умение пользоваться подручными средствами при тушении пожаров, первую помощь при утоплении, при укусе животных.
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Характеристика стихийных бедствий, аварий и катастроф на предприятии. Сильнодействующие ядовитые вещества. Радиоактивное заражение.	Первая помощь при химических ожогах и при отравлении СДЯВ.
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на	Степень риска при различных способах передвижения. Общественный транспорт.	Умение пользоваться средствами защиты., оказывать первую помощь при пожаре, при утоплении, при

	транспорте	Правила дорожного движения. Помощь пострадавшему в ДТП. Авиационный транспорт. Железнодорожный транспорт.	дорожно-транспортном происшествии.
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	Правила поведения в уединённых местах. Меры по обеспечению сохранности личных вещей. Толпа и её виды.	Знать приёмы самозащиты и самообороны.
6.6.	Проблемы экологической безопасности	Влияние экологических факторов на организм. Природные и техногенные катастрофы. Общедоступные методы экологического наблюдения и исследования.	Участие в природоохранных и экологических мероприятиях по восстановлению и обустройству памятников природы.
6.7.	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	Знать закон о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Закон о статусе спасателя.	
6.8.	Работа в индивидуальных средствах защиты	Средства защиты органов дыхания, кожи. Устройство приборов радиационной и химической разведки. Их назначение.	Умение надевать средства индивидуальной защиты. Уметь работать с приборами радиационной и химической разведки.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юны турист России» и совершить поход третьей степени.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТУРИСТКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ»
4 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1	Нормативные документы по туризму	2	1	1
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	1	9
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	-	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	13	-	13
1.5	Питание в туристском походе	9	1	8
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	20	1	19
1.7	Соревнования по туризму	18	-	18
1.8	Подведение итогов похода	4	-	4
		84	4	80
2	Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8
2.2	Соревнования по ориентированию	8	-	8
		18	2	16
3	Краеведение			
3.1	Изучение района путешествия	6	2	4
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	-	18
		24	2	22
4	Основы медицинской подготовки			
4.1	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим	26	2	24
4.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	12	2	10
		38	4	34
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
		68	1	67
6	Специальная подготовка			
6.1	Природная среда и безопасность	16	2	14
6.2	Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий	18	2	16

6.3	Выживание в условиях автономного существования	30	2	28
6.4	Основы организации безопасного проведения спасательных работ	18	2	16
6.5	Работа со средствами связи и сигналы	10	2	8
	ИТОГО за период обучения:	324	23	301

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ» 4 год обучения

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение об инструкторе детско – юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

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

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

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

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Соревнования по туризму

Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке.

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

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

Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Участие в подготовке полигона для съемки.

Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Организация и судейство вида «Ориентирование»

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

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

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

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

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

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

Организация и судейство вида «Туристская техника»

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

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

Зачет результатов и подведение итогов.

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

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

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

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

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов.

Необходимая документация.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

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

Организация и судейство вида (Туристские навыки)

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

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

Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря.

Определение результатов.

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

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи.

Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

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

Организация и судейство вида «Туристский поход»

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

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

Очные и заочные соревнования.

Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

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

Участие в организации и судействе вида «Туристское путешествие».

Организация и судейство вида «Поисково – спасательные работы»

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

Порядок определения результатов.

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

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

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

1.8. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

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

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовке докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки.

Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно – кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертыостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, щокового 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.

4.2. Организация транспортировка и сопровождение пострадавших

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

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

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, на положения «плугом» и «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости быстроты, силы.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. 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.

6.4. 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 спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команд 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.

6.5. Работа со средствами связи и сигналы

Назначение связи

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

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

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Практические занятия

Занятия на средствах связи.

Методическое обеспечение программы.

План-конспект практического занятия по теме "Узлы".

№ п/п	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Время этапа	Указания инструктору по организации этапа занятия
1.	<p><u>Вступительная часть:</u> Рассказать слушателям о видах и назначении узлов:</p> <p><u>1.1. Для связывания веревок:</u> а). Для связывания веревок одинаковой толщины: <i>прямой, ткацкий</i>. Эти узлы вяжутся с контрольными узлами. б). Для связывания веревок разной толщины: <i>брам-шкотовый, академический</i>. Эти узлы вяжутся с контрольными узлами.</p> <p><u>1.2. Узлы обвязки:</u> Булинь, проводник, проводник восьмерка, австрийский проводник. Все узлы. Кроме "восьмерки" и "австрийского" вяжутся с контрольными узлами.</p> <p><u>1.3. Специальные узлы:</u> Прусики - для движения по перилам; Стремя - для подъема вверх из трещин, навешивание перил, переправ;</p> <p>удавка - для переправы по веревке, спуск дюльфером</p>	5 мин	<p>Беседа, в ходе которой рассказать слушателям о видах узлов, о назначении каждого узла в отдельности, указать на наиболее часто встречающиеся узлы, применение которых предпочтительно. В конце беседы слушатели берут репшнурсы, куски основной веревки.</p>

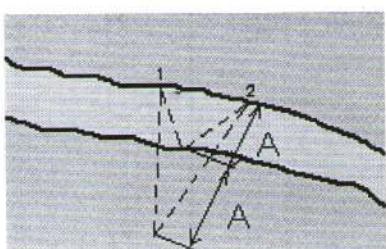
<p>2.</p>	<p><u>Вязка узлов.</u></p> <p><u>2.1. Узлы для связывания веревок.</u></p> <p><u>Назначения прямого узла:</u> связывание веревок одинакового диаметра, требует контрольных узлов.</p> <p><u>Вязка узла:</u> левой рукой коротким концом от себя беру конец одной веревки (провода). Сверху в образовавшуюся петлю опускаю правой рукой конец второй веревки, большим пальцем левой руки обвожу короткий конец второй веревки поверх веревок зажатых в левой руке, конец второй веревки завожу снизу в петлю зажатую в левой руке, затягиваю узел и короткими концами (должны быть по одну сторону) завязываю контрольные узлы. Обратить внимание слушателей на то, чтобы короткие концы веревок выходили на одну сторону. В противном случае прямой узел - "ложный".</p> <p><u>Назначение ткацкого узла</u> - для связывания веревок одинакового диаметра, требует применения контрольных узлов.</p> <p><u>Вязка узла:</u> отмерить концы нужной длины. Правым концом, простым узлом, обвязать левый конец, а правым концом обвязать простым узлом левый конец. Стянуть узел (веревки вытягиваются в разные стороны). Завязать контрольные узлы.</p> <p><u>Назначение "брамикотового" узла:</u> связывание веревок разного и одинакового диаметра, требует контрольных узлов.</p> <p><u>Вязка "брамикотового" узла:</u> Сложить толстую веревку петлей и взять ее в левую руку; правой рукой пропустить конец тонкой веревки в петлю толстой сверху вниз и вытянуть конец нужной длины; прихватить тонкую веревку левой рукой так, чтобы она лежала на толстой, провисая небольшой петлей; обернуть веревку вокруг толстой петлей, пропуская ее между петлей тонкой и толстой веревок два раза; расправить и затянуть узел; завязать контрольные узлы.</p> <p><u>Назначение "академического" узла:</u> Для связывания веревок различного диаметра; требует контрольных узлов.</p> <p><u>Вязка "академического" узла:</u> сложить толстую веревку петлей и взять ее в леву. Руку; правой рукой пропустить тонкую веревку в петлю толстой сверху вниз и вытянуть конец нужной длины; обернуть тонкой веревкой вокруг петли толстой веревки два раза и пропустить снизу вверх в петлю толстой; завязать контрольные узлы.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Отделение построить или усадить полукругом на время демонстрации и разучивания приема, следить, чтобы во время демонстрации приемов репшнурь лежали перед слушателями. Чтобы каждому было удобно смотреть на выполнение приемов вязки. Обучение производить в следующем порядке; назвать узел и его назначение; продемонстрировать прием вязки узла по элементам; предоставить время на разучивание приема вязки узла по элементам; предоставить время на разучивание приема вязки узла; проверить правильность вязки и рисунка у каждого слушателя; разбить слушателей по парам, предложить завязать узел, а партнеру по двойке проверить правильность вязки и рисунка узла. Добиться прочного усвоения приема путем неоднократного повторения. Требовать выполнения приема способом, рекомендованным на занятии.</p> <p>Обратить внимание на то, чтобы тонкая веревка после двух оборотов вокруг толстой не</p>
-----------	--	---	--

пропускалась в петлю
толстой.

<p>2.2 Узлы обвязки.</p> <p>Назначение узла "проводник": завязывание незатягивающейся петли на веревке; привязывание веревки к предметам типа "неразъемное кольцо".</p> <p>Вязка "проводника" петлей: Отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей; завязать узел на петле; подогнать длину петли; затянуть узел; завязать контрольный узел.</p> <p>Вязка "проводника" концом: отмерить конец нужной длины, завязать простой узел и расправить его; пропустить короткий конец через узел, повторяя рисунок простого узла; расправить и затянуть узел; завязать контрольный узел.</p> <p>Назначение узла "восьмерка": завязывание незатягивающейся петли на веревке; привязывание веревки к предметам типа "неразъемное кольцо" при большой нагрузке затягивается меньше "проводника", не требует контрольного узла.</p> <p>Вязка "восьмерки" петлей: отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей; завязать на петле узел, подобный простому, но сделать дополнительно пол-оборота, подогнать длину петли; расправить и затянуть узел.</p> <p>Вязка "восьмерки" концом: отмерить конец нужной длины; завязать на конце "восьмерку"; расправить узел; сложить петлей короткий конец; пропустить конец через узел, повторяя рисунок узла; расправить и затянуть узел.</p> <p>Перерыв</p> <p>Назначение узла "булинь": привязывание веревки к предметам; особенности узла "булинь": при большой нагрузке сильно затягивается; требует применения контрольного узла, вяжется со стороны нагруженного конца.</p> <p>Вязка узла "булинь": отмерить нужной длины конец; на длинном (нагруженном) сделать первую петлю левой рукой; протянуть в нее снизу вторую петлю от длинного конца веревки, который будет нагружаться; протянуть короткий конец во вторую петлю правой рукой; протянуть вторую петлю назад через первую, нагружая длинный конец веревки ("вывернуть" петлю), расправить и затянуть узел, завязать контрольный узел.</p> <p>Назначение "австрийского проводника": завязывание незатягивающейся петли на веревке (посередине); не требует контрольных узлов.</p> <p>Вязка "австрийского проводника": сложить веревку петлей в левой руке; правой рукой повернуть петлю, зажатую в левой руке, на 360°, левой рукой конец петли и расправить петлю, верхнее кольцо восьмерки завести снизу в нижнее кольцо восьмерки. Верхнее кольцо вести на себя, вниз и снизу вверх в нижнее кольцо расправить и затянуть узел.</p> <p>2.3. Специальные узлы:</p> <p>Назначение "схватывающего" узла - "prusik": Обеспечение скользящего соединения веревок и закрепления одной веревки на другой при наличии нагрузки.</p> <p>Вязка узла "prusik" петлёй: применяется при подъёме из трещин на "стременах", для привязывания к веревке; для</p>	<p>3 мин</p> <p>3мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Проводник, завязанный посередине веревки, в контрольных узлах не нуждается.</p> <p>Предварительно слушатели должны связать петлю из репшнуря.</p> <p>Показать способ передвижения и ослабления после</p>
--	--	---

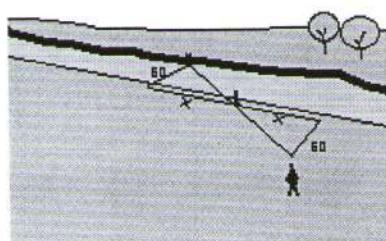
	<p>страховки при спуске - подъеме по вертикальным перилам для самостраховки на натянутой веревке. Подогнать петлю необходимого размера; сделать два оборота петлей вокруг веревки, пропуская ее внутрь самой себя; расправить и слегка затянуть узел.</p> <p>Вязка узла "prusик" - концом: Отмерить конец нужной длины; наложить конец на веревку сверху и правой рукой сделать два оборота вокруг веревки слева направо от себя; перекинуть конец налево и сделать два оборота снизу вверх и слева направо на себя, пропуская конец в образовавшуюся петлю; расправить и затянуть узел.</p> <p>Назначение узла "стремя": привязывание веревки незатягивающейся петлей и незатягивающимся узлом.</p> <p>Вязка узла "стремя" петлей: взяться руками за веревку на расстоянии друг от друга, необходимом для получения стремени нужного размера; накинуть правой на левую петлю и придержать ее большим пальцем левой руки; накинуть и придержать вторую петлю правее первой; вторую петлю поместить под первой, не поворачивая плоскости петли; одеть обе петли; одеть обе петли на предмет; затянуть узел.</p> <p>Вязка узла "стремя" концом: отмерить конец нужной длины; наложить веревку сверху и сделать оборот вокруг предмета, выпустив конец слева; сделать оборот правее первого, выпустив конец между оборотами; затянуть "стремя".</p> <p>Назначение "двойного проводника" ("заячий уши"): Для подъема пострадавшего из трещины, для пристежки к карабину грудной обвязки.</p> <p>Вязка двойного проводника" ("заячий уши"): отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей и взять в левую руку; начать вязать узел проводника, но петля протаскивается не полностью и оставшийся конец петли накидывается на вытащенную не до конца часть петли; расправить и затянуть узел.</p>	затягивания.	
3.	<p>Заключительная часть:</p> <p>Ответы на вопросы слушателей</p>	3 мин	3 мин
		5 мин	Еще раз подчеркнуть важность знания и умения вязать узлы для спортивного туризма

Как измерить расстояние без приборов



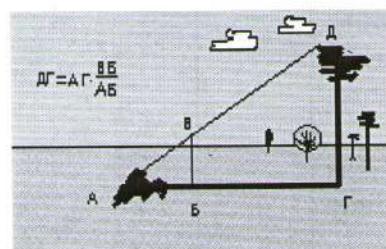
Измерение ширины реки с помощью травинки

Выбираем на противоположном берегу два предмета (1 и 2) и стоя по другую сторону реки с вытянутыми руками, закрываем промежуток между выбранными предметами. Один глаз закрыт. После этого сложив травинку пополам, отходим от берега реки до тех пор, пока расстояние между выбранными предметами не закроется сложенной травинкой. Расстояние между двумя точками своего стояния равно ширине реки. См. рис.



Измерение ширины реки шагами

Выбираем на противоположном берегу заметный предмет. Становимся напротив него и под прямым углом к этому направлению отсчитываем определенное число шагов (например X), ставим палку и снова отсчитываем в том же направлении X шагов. От этого места идем под прямым углом от берега до тех пор, пока не окажемся на одной прямой с палкой и выбранным объектом на берегу. Расстояние от берега до створа равно ширине реки (в нашем примере 60)



Измерение высоты предмета по его тени.

Ставим отвесно палку в тени дерева недалеко от верхушки и измеряем длину части палки, покрытой тенью. Тогда высота дерева вычисляется по формуле на рисунке.

Итоговое занятие по топографии.

Контрольно – проверочная работа на знание топознаков.

Цель занятия:

- 1.Продолжить формирование знаний по топографии;
- 2.Проверить усвоение знаний, умений и навыков по нанесению топознаков на карту;
- 3.Воспитание серьезного отношения к науке «картография».

Оборудование:

Учебный класс, доска, мел, листы в клетку (или миллиметровка) по количеству учащихся.

Ход занятия: Организационный момент. Проверка готовности. Объявление цели занятия.

Топографический диктант

Диктант выполняется на тетрадном листе бумаги или на миллиметровке. Лист располагается горизонтально. Начало — с правой стороны листа, немного ниже середины. Масштаб изображения — 1: 25000.

группа туристов приехала по идущей на север двух путной железной дороге на электричке на станцию Дубки. От станции на запад уходит улучшенная грунтовая дорога шириной 6 м, по которой туристы пошли. Через 0,5 км им встретилась деревня, Петрово, вытянутая вдоль дороги на 300 м.

Через 1 км от станции дорога пересекает по деревянному мосту реку Воронку, текущую с северо-запада на юго-восток. скорость течения реки 0,1 м\сек, ширина реки ниже моста 50 м. Ширина моста 8м, длина — 70 м, грузоподъемность бт.

Сразу же за рекой начинается смешанный елово-березовый лес высотой 20м, толщина стволов 25 см, расстояние между деревьями 6м. Через каждые 0,5 км дорогу с севера на юг пересекают просеки шириной 4м. С северной стороны дороги в пределах видимости с нее и параллельно ей расположен овраг, начинающийся в 1 км от реки и кончающийся у самой реки.

Туристы идут по дороге 2 км после моста и сворачивают на север на просеку. В 100 м к югу от пересечения дороги и этой просеки холм высотой 250м над уровнем моря. Далее туристы идут 0,5 км по просеке до ручья с прохладной и чистой водой, пересекающего просеку и текущего с юго-запада на северо-восток в реку Воронку. На правом берегу ручья в 50 м справа от просеки туристы остановились на привал.

Подведение итогов занятия

Топографический диктант

Масштаб плана 1:10000

Маршрут начинается от метеостанции по грунтовой дороге на восток. Слева по ходу — редколесье по лугу, справа — кустарник. Через 300 м дорога поворачивает и идет по азимуту 50°. В точке поворота кустарник кончается, его граница имеет азимут 180°. Слева вдоль дороги на расстоянии 180 м тянется редколесье с лугом, справа — смешанный лес из сосны и березы высотой 20м, толщиной стволов 20 см, расстоянием между деревьями 6 м . Затем от грунтовой дороги под азимутом 300° отходит лесная дорога к дому лесника. Дом находится в 210 м от грунтовой дороги и стоит у опушки елового леса. Продолжением лесной дороги вправо от грунтовой является просека шириной 5м.

Маршрут продолжается по грунтовой дороге по прежнему азимуту (50°). Слева вдоль дороги — вырубленный лес, справа — сосновый лес. Пройдя 150 м, встречаем линию высоковольтной передачи, пересекающую нашу дорогу под азимутом 300°. После высоковольтной линии путь продолжается в прежнем направлении, слева от него — пашня, справа — заболоченный луг. Через 150 м у дороги справа — ключ, из которого вытекает к юго-востоку ручей; луг вдоль ручья заболочен. Недалеко от ключа луг кончается, его граница идет точно нам восток. По грунтовой дороге проходим еще 140м до асфальтированного шоссе шириной 10м, с обочинами— 14, имеющего направление с запада на восток. Слева от перекрестка дорог находится бумажная фабрика с трубой. К северу от фабрики виден на расстоянии 250м пункт триангуляции. Далее маршрут проходит по шоссе на восток 180м до р. Кижмы, текущей здесь с севера на юг. Ширина реки 80 м, глубина 2м, песок, скорость течения 0,3 м\сек. Через реку перекинут металлический мост длиной 100 м , шириной 10м и грузоподъемностью 15 тонн. Идем по правому берегу реки по тропе на юг, вскоре справа от нас начинается луг. Через 300 м — поворот реки по азимуту 210°. В точке поворота находится устье ручья, через который построен пешеходный мост. Пройдя по берегу реки еще 160м, вновь встречаем линию высоковольтной передачи. В 45м от нее начинается поселок Борки сельского типа.. За домами — сады, эта зона занимает примерно 100м (к ним подходит лес с просекой). У южной окраины поселка памятник. На противоположном берегу реки расположена ст. Борки двухпутной железной дороги, проходящей на расстоянии 30м вдоль реки.

План - конспект.
КОНСПЕКТ УРОКА «ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ».

Цели занятия:

формирование экологического сознания подрастающего поколения, включение их в жизнь общества посредством социально-значимой деятельности экологической направленности.

Задачи:

Образовательная: актуализировать и обобщить, углубить знания учащихся о значении природы для человека, воздействии на окружающую среду, раскрыть сущность экологических проблем, помочь учащимся в творческом поиске предложений по их решению.

Развивающая: развивать способность применять уже имеющиеся умения, развивать экологическое мышление, умение самостоятельно работать с дополнительными источниками информации, умения анализировать и делать выводы, выработать умение оценивать экологическую обстановку наших дней.

Воспитательная: воспитывать ответственное отношение к природе, повысить интерес к изучению окружающего мира, экологическое воспитание, воспитывать чувство гордости за природу России, родного края.

Методические приёмы: создание игровой ситуации, дидактическая игра, практическое применение знания в экологической викторине.

Тип занятия:

Изучение нового материала.

Оборудование: компьютер, мультимедиа, презентация.

План занятия.

1. Подготовительная часть. (3)
2. Объяснение новой темы: (30)
 - изложение новой информации;
 - практическая работа с дидактическим материалом.
3. Закрепление изученного материала. (8)
4. Подведение итогов занятия. (2)

5ул2ин Сергей . Организационный момент. (2)

ХОД ЗАНЯТИЯ

1) Подготовительная часть. Введение в проблему

Что такое экология? Что изучает наука экология?

- Слово «экология» образовалось из двух греческих слов: «экос», что значит «дом», и «логос», что значит «наука». Выходит, экология – наука о доме.

- О каком доме? О том, который построили из кирпича и бетона? (Ответы детей.)

- Речь идет о природном доме, который есть у каждого растения, животного, человека. Всё то, что окружает их в природе, - вот их дом. Дом для мыши и журавля, дом для паука и бабочки, для сосны и ландыша. Дом этот очень большой, вся Земля является домом для существ, на ней живущих.

- Ребята, подумайте и скажите, а с какими биологическими науками может быть экология связана? (Ботаника, зоология.)

- Объясните свой ответ.

- Вывод. Неживая природа и живая тесно взаимосвязаны, между живыми организмами происходят взаимодействия, но и человек активно взаимодействует со всей природой, он зависит от неё, и влияет на неё.

- Итак, Экология- это наука о связях между живыми существами и окружающей их средой, между человеком и природой. Всё, что окружает живое существо, учёные-экологи называют окружающей средой.

Экологию часто ассоциируют с охраной окружающей среды. Но это ошибочно. Экология представляет собой науку, которая изучает все сложные взаимосвязи в природе. Немецкий биолог Эрнст Геккель в 1866 году предложил такое определение. Современная экология – это разветвлённая наука. Она тесно связана с химией и биологией, и, в большинстве своём, является междисциплинарной наукой. Структурной частичкой экологии выступает процесс охраны природы и сохранения биологического разнообразия

2) Объяснение новой темы (беседа).

Человек – часть природы. Но и растения, животные тоже части природы. Природа – наш общий дом. По-гречески «дом» - «экос», а наука «логос». Наука о природе, нашем общем доме называется «экология».

По радио, телевидению, со страниц газет можно «многократно» слышать слово «экология». И не случайно. Сегодня наш природный дом оказался в большой опасности. Ученые с тревогой говорят о надвигающейся экологической катастрофе на нашей планете.

Повсеместно слышатся призывы о необходимости заниматься экологией, чтобы сберечь нашу землю для будущих поколений. Сегодня каждый человек, и взрослый и маленький, должен стать немного экологом. Ведь природу надо спасти!

Природу надо охранять.

Богата и разнообразна природа нашей Родины. Много в ней дремучих лесов, широких степей и многоводных рек. Но не бережное, нерациональное использование природных богатств привело к тому, что беднеет природа, исчезают многие растения и животные, погибают птицы и насекомые. С каждым годом опаснее для здоровья становится сама окружающая среда. Люди не всегда заботятся о природе, не умеют, а порой не хотят её беречь и охранять.

Тест «Умеешь ли ты охранять природу?»

1. Ты нашел на поляне очень красивый цветок. Как ты поступишь?

- а) полюбуюсь на него и пойду дальше – 1 балл;
- б) осторожно срезжу и поставлю в красивую вазу – 5 баллов

2. Ты нашел гнездо с птенцом. Что ты сделаешь?

- а) покормлю птенца – 3 балла;
- б) позвову ребят, чтобы они тоже посмотрели – 5 баллов;
- в) буду наблюдать издали – 1 балл.

3. Ребята собрались в рощу за березовым соком. Пойдешь ли ты с ними?

- а) пойду, но буду собирать очень осторожно – 5 баллов;
- б) расспрошу об этом учительницу – 2 балла;
- в) не пойду – 1 балл.

4. После привала в походе у вас осталось много пустых банок, кульков. Как бы ты поступил с ними прежде, чем продолжил поход?

- а) взял бы с собой, чтобы выбросить в городе в мусорный ящик – 1балл,
- б) отнес бы в кусты, чтобы никто не поранился – 5 баллов;
- в) закопал бы в землю – 3 балла.

5. Как ты сам оцениваешь свои знания по охране природы?

- А) почти все знаю, но хотел бы знать больше – 3 балла;
- Б) кое-что знаю, но хотел бы знать больше -1 балл;
- В) я люблю природу, но мы этого еще не проходили – 5 баллов.

1. Кто набрал от 19 до 25 баллов , наверное, любят природу, это хорошо. Но они знают очень мало о природе и им необходимо изучать жизнь растений, повадки животных.

2. Группа ребят, которая набрала от 11 до 18 баллов , безусловно, знает много о природе, и хотели бы ей помочь, но знания неполные. Больше читайте, говорите со знающими людьми, и вы сможете принести пользу.

3. Кто набрала от 5 до 11 баллов. Если бы все были такими же как эти ребята, то не страдали бы наши леса и реки от неумелого вмешательства. Вы не только знаете много о природе, но и умеете её охранять. Но главное – не останавливайтесь. Стремитесь узнать побольше.

Мы сегодня продолжим изучение природы, и будем учиться её охранять.

Обобщение учителя.

Ребята, видите, как важна природа для человека и очень важно, сберечь её.

Как охранять воздух? - Почему надо сажать деревья (Улавливают газы, собирают пыль, выделяют кислород)

Как охранять воду? Что можем сделать мы, чтобы сберечь воду? (не бросать мусор, экономно расходовать)

Обобщение учителя.

Вода – источник жизни на Земле. Человек состоит на 70% из воды. В день человеку необходимо выпить 2-2,5 л. воды. Потеря 15% воды приводит к смерти человека, т.к. загустевает кровь сердце не справляется с перекачкой. Из всей воды, которая находится на планете только 0,6% пригодна для питья.

Самым главным источником пресной воды на Земле является озеро Байкал (20 % мировых запасов пресной воды и 90% российских запасов). Поэтому очень важно это озеро сберечь. Его воды хватит всем жителям мира на 40 лет. Будем беречь воду!

Обобщение учителя с опорой на таблицу (срез почвы).

Почва – это «земля», которая снабжает растения питанием и водой. Почва – это верхний слой земли, в которой содержится перегной. Перегной образуется из остатков растений и животных. Почва образуется очень медленно: 1 см почвы образуется за 200-300 лет. Поэтому нельзя допускать разрушения почвы, уничтожение верхнего слоя земли.

Зачем нужно охранять почву? (питает растения)

Как охранять растения? Ребята! Но и растения надо охранять! Как вы думаете, почему? (вырубают леса, рвут цветы,)

В Красную книгу занесены:

- подснежник Борткевича;
- лапчатка волжская;
- мак прицветниковый;
- адонис весенний;
- ландыш майский;

- эдельвейс;
- лотос орехоносный.

Как охранять животных? В Красную книгу занесены и животные. Как вы думаете, почему? (животные тоже исчезают)

Да! Раньше жили такие животные:

Навсегда исчезли странствующие голуби, морские коровы, большерогие олени, саблезубые тигры.

В Красную книгу занесены:

- русская выхухоль;
- даурский ёж;
- снежный барс;
- амурский тигр;
- красный волк;
- беломордый дельфин;
- зебра Грэви;
- панда

Животные очень важны для человека: и большие как слоны, жирафы, верблюды и маленькие, как пчелы, шмели, божьи коровки. Ведь пчелы делают мёд, шмели опыляют растения, а божьи коровки уничтожают тлю, опасного вредителя растений.

Ребята, охрана природы – дело всего народа. Вы – граждане нашей страны, но можете внести свой большой вклад в дело природы. Ведь охранять природу – значит охранять Родину. Природу Урала и России.

3) Физкультминутка.

4) Практическая часть.

А) Демонстрация природоохранных знаков. *Приложение №1.*

Посмотрите, какие знаки – сигналы придумали ребята – защитники природы. К чему они призывают нас? (дети высказывают свои мысли)

Демонстрируются знаки с комментариями.

Прочитаем, к чему призывают эти знаки – сигналы.

Б) Проведение экологической викторины. *Приложение №2.*

5) Выводы:

Что в наших силах?

Мероприятия по охране природы:

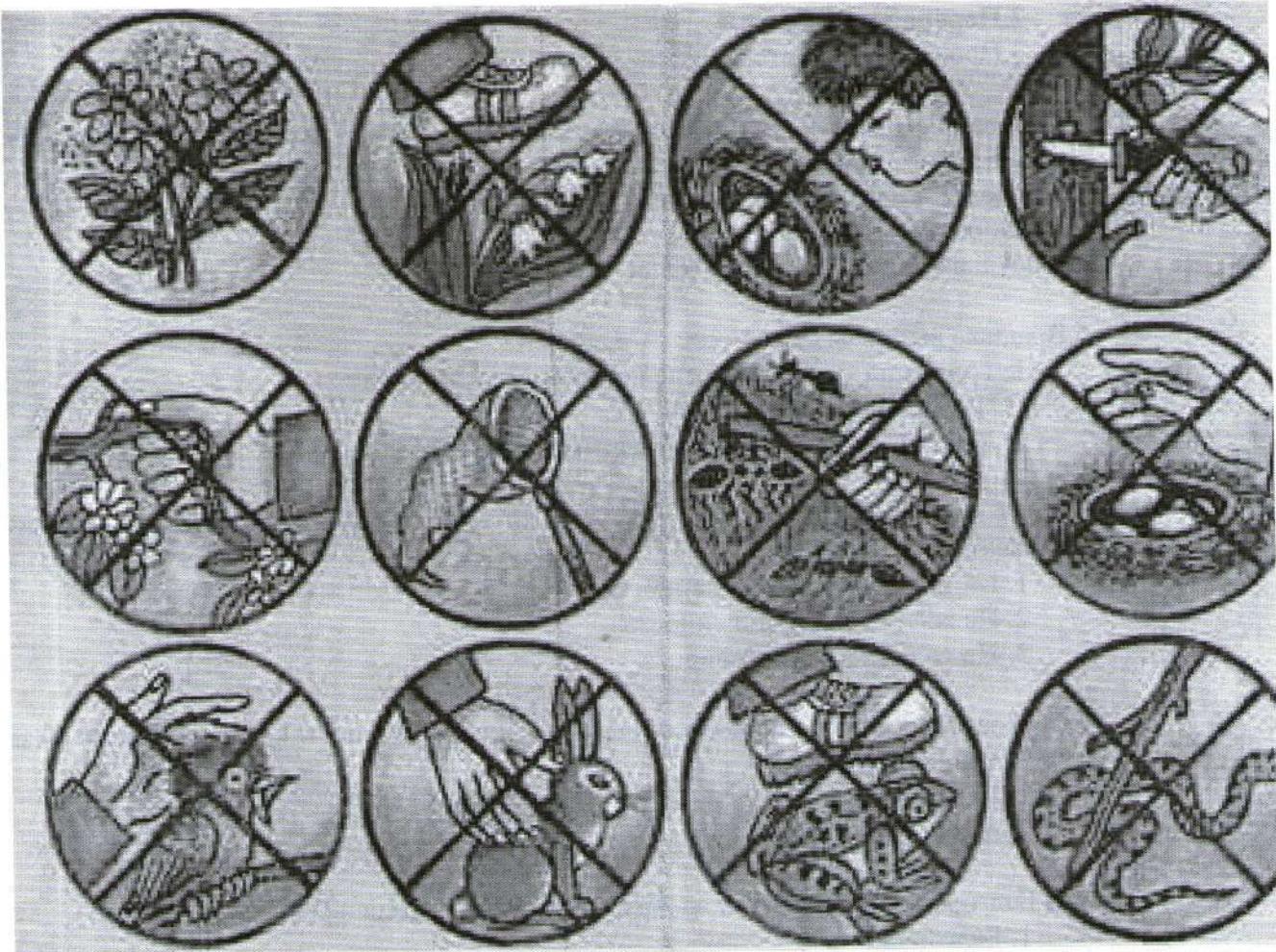
1. Не допускать самовольную вырубку леса;
2. Контролировать лов рыбы, спортивную и промысловую охоту;
3. Бороться с лесными пожарами;
4. Для сохранения редких видов растений и животных создавать охраняемые территории;
5. Вносить редкие виды в Красную книгу;
6. Разводить животных, восстанавливать погибшие леса.

Правила поведения в природе:

1. Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
2. На лоне природы веди себя тихо: смотри, слушай и не шуми.
3. Радуйся красоте природы, не вреди ей своим небрежным отношением.

4. Будь другом всех живых существ. Не мучай и не убивай животных.
5. Следи за чистотой природной среды и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
6. Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.





Какие Правила Друзей Природы представлены этими знаками?

Экологическая викторина для любознательного туриста

В викторине участвуют две команды.

Каждый правильный ответ – это очищенный объект на карте.

I тур: «Разминка»

(командам выдаются таблички с цифрами 1.2.3)

1.Большую часть мусора, загрязняющего Землю, составляют:

- 1.Пластмасса
- 2.Стекло
- 3.Металл

2.Мировыми рекордсменами по количеству бытовых отходов являются жители:

- 1.Москвы
- 2.Лондона
- 3.Нью-Йорк

3.Каждая отрасль промышленности во Франции считается самой активной и процветающей:

- 1.Производство упаковочных материалов

2.Переработка мусора

3.Производство автомобилей

4.Основа для разработки санитарных норм, а также для решения об открытии или остановке того или иного производства:

1Предельно допустимая концентрация веществ.

2.Наличие тяжёлых металлов.

3.Государственный стандарт качества.

5.Вредные выбросы оказывают влияние:

1. Только на те регионы, где появилось загрязнение

2. На близлежащие регионы

3. Даже на территории, удаленные от места выброса

6.Более половины общего количества – отходов в странах Европейского экономического сообщества приходится:

1. На тяжелую промышленность

2. На легкую промышленность

3. На сельское хозяйство

7.Первое место по суммарному объему выбросов вредных веществ в атмосферу занимает:

1. Теплоэнергетика

2. Нефтепереработка

3. Автотранспорт

8. В Белгородской области больше всего выбрасывается вредных веществ в:

1. Белгороде

2. Старом Осколе

3. Губкине

9. Что такое вермикультура:

1 Систематизированный свод сведений о водных ресурсах страны.

2 Специальное разведение дождевых червей (для переработки органических отходов и повышения плодородия почвы).

3 Способ определения степени чистоты воды.

10. В нашей области наиболее распространены эрозийные процессы почвы в:

1. Борисовском районе(27%)

2. Красногвардейском (73%)

3. Ровеньском районе

11. В водоемы области сбрасывается в течении года неочищенных вод:

1. 100 тыс. м³

2. 20 тыс. м³

3. 200 тыс. м³

12. Гарбология – это:

1. Наука о доме

2. Наука, изучающая почву

3. Мусороведение.

13. Бутылка, или банка из пластмассы, брошенная в лесу, пролежит без изменений:

1. 10 лет
2. 50 лет
- 3. 100 лет и более**

14. Выброшенную бумагу «съедят» невидимые микробы за:

- 1. 1 – 2 года**
2. 5 – 8 лет
3. 20 и более лет.

(После окончания работы судьи подсчитывают баллы с изображения земного шара убираются «отходы», соответствующие заработанным каждой командой очкам).

II тур. Не спешите выбрасывать свое будущее (или отходы)

«Устами младенца»

1. Детские высказывания:

1. В небольших количествах он очень полезен.
2. Когда его слишком много, это становится настоящим бедствием.
3. Его производит обыкновенная корова.
4. При попадании в водоемы он разрушается, рыбы и другие водные животные начинают задыхаться.
5. Он плохо пахнет (Навоз).

2. 1. У меня много игрушек сделано из нее.

2. Она бывает разноцветной, и ее очень трудно сломать.
3. Предметы, изготовлены из нее мало весят.
4. Если ее поджечь, то появляется много черного дыма, который плохо пахнет.
5. Ее нельзя выбросить, так как она сама в природе не разлагается (Пластмасса).

3. 1. Ее изобрели китайцы.

2. У нас ее получают из дерева
3. Она легко горит.
4. Из нее получают очень много мусора.
5. На ней обычно рисуют или пишут. (Бумага)

4. 1 Его делают из песка

2. Чаще всего оно прозрачное
3. Когда падает, она разбивается.
4. Если его нагреть, оно становится тягучим, как тесто.
5. Если оно разбилось, можно порезаться (Стекло).

5.1. Это получается, когда становится старым, или ломается.

1. Это можно увидеть везде - в городе, в деревне, даже вдоль дорог.
2. Это можно сдать и получить деньги.
3. Из этого можно сделать что-то новое.
4. Это бывает черным и цветным. Цветной дороже. (Металлом).

6 1. Всегда черного цвета.

2. Это много в городе, особенно где есть заводы и фабрики
3. Это очень вредно.
4. У человека вызывает болезни, а одежда его делается грязной
5. Этого много при горении. (Сажа).

(Итоги)

III тур Проблемы утилизации мусора **(Что мы выбрасываем?)**

На столе лежат изделия из разных материалов, предназначенные для выброса. Дать характеристику материалов.

Макулатура:

1. Материал: бумага, иногда пропитанная воском и покрытая различными красками.
2. Ущерб природе: собственно бумага ущерба не приносит. Целлюлоза входящая в состав бумаги - естественный природный материал. Однако краска которой покрыта бумага, может выделять ядовитые вещества.
3. Вред человеку: ядовитые вещества выделяет краска
4. Пути разложения: используется в пищу микроорганизмами.
5. Конечный продукт: перегной, тела различных организмов CO_2 и H_2O
6. Обезвреживание: сжигание
7. Время разложения: 2-3 года
7. Способ вторичного использования: переработка на обёрточную бумагу.
Категорически запрещено сжигать бумагу в присутствии пищевых продуктов, т. к. могут образоваться диоксины.

Деревянные изделия.

- 1 Материал: дерево
- 2 Ущерб природе: не наносит. Естественный природный материал.
- 3 Вред человеку: могут вызвать травмы.
- 4 Пути разложения: используются в пищу некоторых микроорганизмов
5. Конечный продукт: перегной, H_2O , CO_2 , тела микроорганизмов
6. Время разложения: несколько десятков лет.
7. Вторичное использование: переработка на бумагу или древесно - стружечные плиты.
8. Наименее опасный способ обезвреживания : сжигание.

Консервные банки.

- 1 Материал: оцинкованное или покрытое оловом железо.
- 2 Ущерб природе: соединение Zn, Su и Fe ядовиты для многих органов острые края банок травмируют животных.
- 3 Вред человеку: ранит при хождении босиком. В банках накапливается H_2O , развиваются личинки кровососущих насекомых. Соединения Zn и Su ядовиты.
- 4 Пути разложения: под действием O_2 медленно окисляется до оксида $\text{Fe}_3 \text{O}_4$ (ржа), в некоторых условиях растворяется. Остатки Zn и Su препятствуют его окислению.
- 5 Конечный продукт: мелкие куски ржавчины или растворимые в соли Fe.
- 6 Время разложения: на земле несколько десятков лет, в пресной воде около 10 лет, в соленой 1-2 года.
- 7 Способы вторичного использования: переплавление вместе с металлом
- 8 Наименее опасный способ: захоронение после предварительного обжига (для разрушения. Zn и Su покрытие)

Банки из-под газировки и других напитков

- 1 Алюминий и его сплавы
- 2 Острые края банок вызывают травмы у животных
- 3 В банках вода – личинки кровососущих
- 4 Под действием O_2 алюминий окисляется до оксида, в некоторых условиях разлагается.
- 5 Конечный продукт: Оксид и соли алюминия

- 6 На Земле – сотни лет, в пресной воде – несколько десятков лет, в соленой воде – несколько лет.
- 7 Переплавка
- 8 Захоронение.

Стеклотара.

1. Стекло.
2. Ранения животных, может фокусировать солнечные лучи и вызвать пожары.
3. тоже.
4. Медленно растрескивается и распадается от перепадов температуры; стекло постепенно кристаллизуется и рассыпается; очень медленно растворяется в воде. В первую очередь такие процессы протекают на острых на острых кромках осколков.
5. На земле – несколько сотен лет, в спокойной воде – около 1000 лет, в полосе прибоя – 1 года
6. Мелкая стеклянная крошка, по виду неотличимая от песка.
7. Использование по прямому назначению или переплавке.
8. Вывоз на свалку или захоронение.

Изделие из пластмасс несодержащие хлора.

- 1.(прозрачные пакетный полиэтилен), пластмассовые бутылки (полиэтилентерефталат), одноразовая посуда (полистирол). Признак, отличающий от хлорсодержащего, при аккуратном нагревании плавятся.
2. Препятствуют газообмену в почвах и водоемах. Если съедают животные – погибают. Пластмассы могут выделять токсичные для многих организмов вещества.
3. Могут выделять при различных условиях ядовитые вещества.
4. Медленно разлагаются O_2 воздуха. Очень медленно разрушаются под действием солнечных лучей.
5. CO_2 и H_2O
6. Около 100 лет и больше
7. Переплавка
8. Сжигание

Категорически запрещено сжигать указанные материалы в присутствии пищевых продуктов.

Изделия из хлорсодержащих пластмасс (непрозрачная тетрадная обложка, изоляция проводов)

- 1.Поливинилхлорид
2. Препятствует газообмену в почвах и водоемах, выделяются токсичные вещества, гибель животных при съедании.
3. Выделяются ядовитые вещества.
4. Очень медленно окисляются кислородом. Очень медленно разлагаются под солнечными лучами.
5. Углекислый газ, вода и хлорводород.
6. На земле и в пресной воде – несколько сотен лет, в соленой – несколько десятков лет.
7. не существует (из-за тех трудностей)
8. Вывоз на свалку.

Категорически запрещено сжигать, т. к. при этом образуется много диоксидов.

Батарейки

Очень ядовитый мусор:

- 1.Цинк, уголь, оксид марганца(IV)
- 2.Соединение цинка и марганца очень ядовиты.

3 Цинк медленно окисляются под действием растворенного в воде кислорода до оксида, медленно восстанавливается под действием растворенных в воде органических соединений и растворяются. Уголь практически не разлагается.

4. Соли цинка и марганца.

5. На земле – 10 лет, в спокойной воде – несколько лет, в соленой воде – около года.

6. Цинк можно использовать в микролаборатории для получения водорода, оксид марганца для получения хлора или перманганата калия.

7. Вывоз на свалку

IV тур. Что может сделать один? **(закончить фразу)**

1. Не покупай больше, чем (может понадобиться тебе).

2. Одежду, которую мы уже не носим, можно (отдать нуждающимся).

3. Не выбрасывай старые игрушки, книги (они могут кому-то понадобиться).

4. Пиши на обеих сторонах листа бумаги, береги (деревья).

5. Узнай, где есть по близости пункт по приему макулатуры, и (сдай туда использованную бумагу).

6. Страйтесь аккуратно обращаться со стеклянной тарой, которую (можно сдать).

7. Если есть садовый участок, используй пищевые отходы для (приготовления удобрения).

8. Страйтесь не пользоваться пенопластом, т.к. он практически (не разлагается в природе)

9. Почини и исправь вещь, вместо того, чтобы (её выбрасывать).

Итоги

Цель у нас одна: «Сохранить планету голубой и зеленою».

Вот и заканчивается наша викторина, где мы с вами выяснили основные виды загрязнителей, как бороться с ними. Будем же беречь нашу Землю! Повсюду, на каждом шагу, все вместе и каждый в отдельности. Будем заботиться о земле, воде, животных, растениях, о том, что нас окружает

Вопросы на тему «Мой любимый город»

(о городе Новотроицке)

Вопросы используются на занятиях объединения по разделу программы «Краеведение».

1. Что изображено на гербе города Новотроицка? (ковш, голубая лента – река Урал, и дата рождения города).

2. Одна из улиц нашего города носит фамилию основателя нашего города. Как называется эта улица? (Рудницкого).

3. Чьё имя носит центральная городская библиотека города?
(Горького).

4. Как называется главная газета нашего города? (Гвардеец труда).

5. Какая улица носит фамилию героя Гражданской войны в нашем городе? (Подзорова, М.Корецкой).

6. Фамилию каких космонавтов носят улицы города? (Комарова, Гагарина).

7. Где был открыт первый памятник в Новотроицке и кому он был посвящён?
(В.И.Ленину в 1947 году, в районе школы №1).

8. Как называется сквер, где установлен монумент «Вечно живым»?
(им. 60-летия Октября).

9. Когда началось строительство дворца Металлургов и когда он вошёл в строй? (в 1949 началось стр., а в 1963 он вошёл в строй).

10. В каком году открылось трамвайное движение в городе? (в 1956)

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная блокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Каска защитная с амортизатором.
32. Тетради общие (для дневников).
33. Гермомешок для личного снаряжения.

Список литературы

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов, М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
2. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
4. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
5. Болдырев С. Пешеходный и горный туризм.-В кн.: Турист. 2007.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
7. Бырдин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей. (2-е изд., испр. и доп.) М., 2009
8. Васильев И. В помощь организаторам и инструкторам туризма. (2-е изд., испр. и доп.) М., Профиздат, 2007.
9. Власов А., Нагорный А. Туризм. Учеб.-метод. пособие. М., Высш. школа, 2009.
10. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. Величенко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
12. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды М.: «Мысль», 1980.
13. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
14. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
15. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
16. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково – спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
17. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
18. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
19. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
20. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Проф – издат, 1987.
22. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТУ МО РФ, 1995.
24. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
25. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
27. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
28. Самыгин О.П. Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов – на – Дону: «Феникс».
29. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
30. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
31. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково – спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
32. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.

33. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
34. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
35. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
36. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
37. Школа альпинизма /Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко, М.: ФиС, 1989.
38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
39. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
40. Элбакян Н.Р. Организация поисково – спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.