

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕХОВЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
МКОУ «Алеховщинская СОШ»
Протокол от 20.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МКОУ «Алеховщинская СОШ»
от 26.08.2024 г. № 168

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Уровень программы: базовый

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор Смирнов В.М.,
педагог дополнительного образования

с. Алеховщина
2024 г.

Программа «Юный турист» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- Методические рекомендации по применению механизмов финансового обеспечения реализации образовательных программ в сетевой форме (одобрено Рабочей группой Министерства науки и высшего образования Российской Федерации по разработке и реализации проекта по внедрению академической мобильности и апробации механизмов финансового обеспечения (протокол от 26.05.2023 18-пр/36);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МКОУ «Алеховщинская СОШ» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях туристско-краеведческой направленности и спецификой работы учреждения.

Данный курс имеет туристско-краеведческую направленность и разработан с целью обучения безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях, в том числе подготовки квалифицированных судей для организации и проведения соревнований в рамках движения школа «Школа безопасности».

Новизна и актуальность

Занятия по данной программе способствуют приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Это позволяет заложить фундамент знаний, умений и навыков, для развития своих способностей, избегать попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действовать в случае их возникновения.

Обучение включает туристско-краеведческие умения и навыки, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, переход к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации. Обучающиеся

получают возможность совершенствовать навыки поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Таким образом, совершенствуя свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся закрепляют жизненно важные навыки безопасного поведения.

Основными **целями** изучения курса «Юный турист» являются:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решение и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Основные **задачи** курса:

- формирование у учащихся знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях;
- формирование навыков оказания первой необходимой помощи пострадавшим в различных жизненных ситуациях;
- овладение практически навыков оказанию само- и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в условиях автономного существования;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к учению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего учения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в условиях автономного существования;
- освоение приемов действий при оказании первой помощи пострадавшим.

Предметные результаты:

В познавательной сфере:

- давать определения изученных понятий: ушиб, вывих, растяжение (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); кровотечение (умение различать виды ран, виды кровотечений и своевременно оказывать первую помощь); перелом (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); отравление (умение определять их по характерным признакам и своевременно оказывать первую помощь); ожог (умение различать виды ожогов и своевременно оказывать первую помощь).
- структурировать изученный материал и дополнительную информацию, полученную из других источников.

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления;
- умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую помощь.

В сфере физической культуры:

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- умение ориентироваться на местности;

- умение оказывать первую помощь при повреждениях в условиях автономного существования в природе.

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- выживать в различных климатических и природных условиях;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток и любых погодных условиях;
- безопасному поведению при выполнении аварийно-спасательных работ;
- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- характеризовать аварии, катастрофы и стихийные бедствия, их поражающие факторы и последствия;
- способам поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- основам передвижения по различной местности;
- характеризовать различные повреждения и травмы;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в ситуациях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим;
- классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи;
- определять последовательность оказания первой помощи и различать ее средства в конкретных ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать приобретенные знания для грамотного поведения в окружающей среде;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- использовать знания по оказанию само – и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся повреждениях, травмах и заболеваниях;
- осознавать значение теоретических знаний для практической деятельности человека.

Общая характеристика учебного процесса:

Программа рассчитана на один год. Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов, причем большую часть составляют практические занятия. В частности, работа в качестве организаторов и судей школьных и районных соревнований по пожарно-прикладному спорту, спортивному туризму, и участие в региональных соревнованиях «Школа безопасности». Программа рассчитана на учащихся, в возрасте от 12-17 лет. Рекомендуемый состав группы 10-20 человек.

Формы организации учебных занятий.

Традиционные:

1. Вводное занятие
2. Лекция
3. Беседа
4. Занятие с использованием ТСО
5. Практикум
6. Экскурсия

Нетрадиционные:

1. Конференция
2. Интегрированное
3. Соревнование
4. Диспут
5. Зачёт

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривает проведение дистанционных занятий по теории и практических тренировок на местности, участие в походах и соревнованиях (проводимых, в том числе за рамками часов, отведённых по программе). Используется методика «погружения» в проблему, для решения которой требуется коллективно-командное обсуждение комплекса задач за ограниченный временной отрезок с концентрацией средств и сил для достижения поставленной цели - выживания с наименьшими потерями.

Занятия проводятся в виде групповых и индивидуальных бесед; дистанционных занятий и консультаций; мастер-классов; тренингов; экскурсий.

Порядок изучения тем определяется педагогом.

Форма подведения итогов

Ученик считается освоившим курс, при условии:

1. Получения зачетов промежуточных аттестаций:

- Тестирование по темам: «Оборудование палаточного лагеря в полевых условиях»; «Правила соревнований по спортивному туризму».
- Практическое прохождение «Контрольно-туристического маршрута» и «Техники пешеходного туризма» в рамках соревнований «Школьный турслет».
- Участие в организации и проведении школьных и районных туристических слетов, а также участие в региональных соревнованиях «Школа безопасности».
- Практические задания. Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи.

2. Участие в проектной деятельности:

- Выполнении работы (доклад, реферат, исследовательская работа), представленной в установленный срок, в предложенной учителем форме с соблюдением стандартных требований к их оформлению.
- Выступление на предложенную или выбранную самостоятельно тему или выступление как руководителя группы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Юный турист»

/пп	Наименование тем и разделов	Всего
1.	Основы туристской подготовки	32
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2
1.3	Питание в туристском походе	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию Обязанности членов туристской группы по должностям	3
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	3
1.6	Техника и тактика в туристском походе	8
1.7	Туристские слеты и соревнования	12

2.	Топография и ориентирование	18
2.1	Топографическая и спортивная карта	6
2.2	Компас. Навигатор. Работа с компасом и навигатором	2
2.3	Способы ориентирования. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4
2.4	Соревнования по ориентированию	6
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6
3.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2
3.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2
4	Специальная подготовка	12
4.1	Психологические основы выживания в природных условиях Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2
4.2	Экстремальные ситуации в природной среде Организация поисково-спасательных работ силами группы	6
4.3	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4
	ИТОГО:	68

Содержание образовательной программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. 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 влаго непроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участки маршрута. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка.

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

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

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Практические занятия

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

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Установка палатки в различных условиях.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа.

Укрытия в зимних условиях: траншея, пещера. Способы их изготовления.

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

Виды горелок и правила работы с ними.

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. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Организация ночлега в различных условиях. Сооружение временных укрытий. Подготовка горелки к работе и приготовление пищи на ней.

1.3. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Расчет калорийности дневного рациона. «Карманное» питание. Витамины.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на горелке, костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Обязанности членов туристской группы по должностям Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Проработка маршрута похода. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия, похода

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

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.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

Переправы через реки. Характеристика равнинных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Броды через реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Туристские слеты и соревнования

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

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение.

Охрана природы.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Выбор района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Старение карты, генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

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

Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание 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. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Компас. Навигатор. Работа с навигатором и компасом.

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

Навигатор, правила пользования им. Координаты точек стояние, сличение с картой. Движение по навигатору и карте. Факторы, влияющие на точность движения по навигатору. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка ил прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Упражнения по определению координаты точки. Закачивание карты в навигатор. Прохождение через контрольные пункты по проложенному маршруту без использования карты, с дублированием ситуации по карт.

2.3. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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).

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

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

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

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

Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на различных картах на местности при помощи карты. Совершение ночных переходов.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

24 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. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Соревнования на маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

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

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

Практические занятия

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

3.2. Основные приемы оказания первой помощи

Личная гигиена, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: переутомление, горная болезнь, удушье, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Специальная подготовка

4.1. Экстремальные ситуации в природной среде.

Психологические основы выживания в природных условиях

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. 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 оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все 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.

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий.

Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желания мщения, обвинения, упреков и критики).

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Стресс - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

4.2. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий», «Маршрут выживания».

Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников

4.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях Организация поисково-спасательных работ силами группы

Первоочередные и порядок действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
 - принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
 - определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту;
 - сооружение временного жилища; добывание огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.
- Действия группы при несчастном случае (падение, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов

- Практические занятия

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

Для реализации программы необходимы следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

- настенные классные и магнитные доски для вывешивания демонстрационного материала,
- Учебно-наглядные и учебно-практические пособия (стенды и плакаты, видеофильмы и презентации по разделам курса ОБЗР, электронная библиотека по ОБЗР, индивидуальные средства защиты, средства для оказания первой помощи).
- экран для демонстрации презентаций и видеофрагментов,
- демонстрационное оборудование (компьютер, музыкальный центр, мультипроектор, интерактивная доска, тренажеры для отработки навыков оказания первой помощи, а также,
экранно-звуковые пособия: мультимедийные образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации.

Библиотечный фонд:

- энциклопедическая и справочная литература,
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса.

Интернет-ресурсы:

- универсальная энциклопедия «Кругосвет». <http://www.krugosvet.ru>
- энциклопедия «Рубрикон». <http://www.rubricon.com>
- издательский дом «Первое сентября». <http://www.1september.ru>
- [полезные ссылки для преподавателей ОБЖ - школа жизни ру.](#)
- [презентации на тему "для учителя обж".](#)
<http://www.myshared.ru/theme/prezentatsiya-uchitelya-obj>

- [http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».
- [http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru)- Министерство образования и науки Российской Федерации.
- [http://www . school - collection . edu . ru / catalog / res /](http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/) - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЗР
- для 5- 11 классов.
- [http://www . edu - navigator . ru / cat /11500/1](http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1) - Каталог ресурсов по ОБЖ.
- [http://www.a festival .1 september . ru / subjects /12](http://www.a-festival.ru/subjects/12) - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и учителя:

1. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М., 2006.
2. Зеккарди Д. Энциклопедия экстренной медицинской помощи. М.: Крон-Пресс, 2013.
3. Котик М.А. психология и безопасность. Таллин: Валгус, 2013.
4. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г.Н. Кирилова. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
5. Самыгин С.И. и др. Школа выживания. Ростов н / Д: Феникс, 1996.
6. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника. М.: Слово, АСТ, Ключ – С, 2016.
7. Справочник спасателя. Кн. 1-4. М.: ВНИИ ГОЧС, 2015.
8. Ужegov Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.: Книжный дом «АНС», 1999.
9. Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя. М.: МЧС России, 1997.
10. Энциклопедия туриста. М.: Российская энциклопедия, 2008.