



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА**

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15@bk.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Н.Н.Зекё

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ лицея № 15



А.М. Гарбузова

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КРУЖКА
«ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»
МБОУ ЛИЦЕЙ № 15 Г.ПЯТИГОРСК
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРЕЛОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

Пояснительная записка

В настоящее время юное поколение нуждается в укреплении физического, духовного и нравственного здоровья. Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности. Для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования. Основная задача при этом – достижение такого уровня творческих сил и способности детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков самостоятельной деятельности, направленной на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Физкультурно-спортивная деятельность как одно из направлений дополнительного образования детей имеет исключительно важное значение для гражданского самосознания, профориентации и в профессиональном самоопределении учащихся. Обучающиеся по программе «Школа выживания» осваивают виды деятельности в различных формах: спортивную, оздоровительную, познавательную, учебно-профессиональную, воспитательную, трудовую игровую деятельность общения.

Изучение и применение знаний в спортивных походах и в условиях автономного существования, изучение соответствия экипировки климатогеографическим условиям района предстоящих действий, психологическая готовность к возникновению чрезвычайных ситуаций, способность настроиться на благополучный исход выживания, всё это значительно повышает шансы благополучно выйти из положения, в котором оказались потерпевшие бедствие. Реализация программы приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

К обучению по программе «Школа выживания» допускаются учащиеся средних образовательных учреждений в возрасте от 14 до 18 лет, успешно освоившие программу «Комплексная туристско-краеведческая подготовка».

Образовательная программа состоит из двух модулей:

- Базовый (1-й год обучения)
- Базовый (2-й год обучения)

Модули осваиваются целостно, в заявленной последовательности.

Базовый модуль – первый год обучения. Продолжительности обучения 1 год.

Режим занятий – 6 часов в неделю, общее количество времени на усвоение программы за первый год обучения - 216 часов в год. На этом этапе обучающиеся приобретают необходимые знания и навыки автономного существования в природе, которые позволят им участвовать в многодневных походах 2-3 степени сложности и принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа выживания» более высокого ранга. Кроме того, на базовом этапе обучения происходит переход на относительно самостоятельную деятельность обучающихся в решении и выполнении тактических и технических задач по выходу из чрезвычайных ситуаций.

Базовый модуль – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Режим занятий – 9 часов в неделю, 324 часа в год. На данном этапе подготовки воспитанников важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузок имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки адекватны возрастным особенностям обучающихся. Обучение на этом этапе позволит обучающимся усвоить правила и навыки поведения в экстремальных ситуациях, приобрести опыт участия в массовых спортивных мероприятиях, спортивных походах, спортивных соревнованиях, овладеть приёмами действия в нестандартных ситуациях. Подготовка к занятиям неизбежно приведет обучающихся к необходимости поиска и получению новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики спортивного туризма в осложнённых условиях. Дозированные физические нагрузки укрепляют психику обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что во время усвоения образовательных модулей происходит вовлечение обучающихся в физкультурно–спортивную деятельность, что позволяет педагогу решать одновременно и в комплексе, вопросы оздоровления, обучения, воспитания, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков. Это приводит к формированию навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью.

Новизна программы заключается в том, что она дает не только общее представление обучающимся о специфике туризма, но и об использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Нормативно-правовая база:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 22 ноября 2016 года)

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года N 72-кз «Об образовании»

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- обеспечении общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности физкультурно-спортивной и специальной деятельности;
- насыщении деятельности обучающихся элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные виды деятельности;
- дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочных процессов, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

Целью программы является создание условий для подготовки обучающихся к действию при возможных чрезвычайных ситуациях и способствовать формированию у детей моделей безопасного поведения, здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания детей и подростков.

Обучающие задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов ,практических занятий;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий и ориентирования на местности;
- способствовать освоению допустимых тренировочных нагрузок;
- сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи ;

Развивающие задачи:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- развивать физические способности;
- развивать коммуникативные качества обучающихся;
- содействовать развитию ответственности за результаты своей деятельности.

Воспитывающие задачи:

- формирование организаторских навыков работы в коллективе;

воспитание морально-психологических качеств;

- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Отличительными особенностями программы являются:

- построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по одному из видов: спортивный туризм или спортивное ориентирование;
- комплексность программы – содержание каждого модуля состоит из образовательных блоков: туристская подготовка; топография и ориентирование; доврачебная медицинская помощь; выживание в экстремальных ситуациях; общая физическая подготовка; специальная техническая подготовка;
- программа имеет характер тактико-ориентированной, что дает представление обучающимся о специфике туризма и необходимости приобретать и использовать навыки в будущих профессиях.

Основные формы организации образовательного процесса: занятия проводятся с полным составом объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся в учебных классах МБОУ лицея №15, на оборудованных полигонах, во время проведения практических и туристских мероприятий. Реализация программы 1-го года обучения предусматривает проведение занятий по 6 часов в неделю, по 2 академических часа в день с одной переменной по 15 минут. Реализация программы 2-го года обучения предусматривает проведение занятий по 9 часов в неделю : 2 академических часа в день с одной переменной по 15 минут, 3 академических часа в день с двумя переменными по 15 минут, 4 академических часа с тремя переменными по 15 минут. В период школьных каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

После каждого года обучения воспитанники проходят зачет в форме участия в соревнованиях «Школа выживания» и участия в многодневном степенном туристском походе.

Ожидаемые результаты в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность с учётом общих требований и норм;
- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений, навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть тактикой и техникой транспортировки пострадавшего;
- владеть навыками оказания доврачебной помощи;
- умение выступать письменно и устно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств;

социокультурных компетенций:

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- уметь определять своё место и роль. систему взаимоотношений в окружающем мире;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном и многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устными сообщениями, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной, и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельной деятельности в спортивных, туристских мероприятиях ;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления естественных препятствий, ориентирования, действий в чрезвычайных ситуациях, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий;
- профессиональное самоопределение обучающихся по физкультурно-спортивному, педагогическому направлениям деятельности.

Оценка и контроль результатов производятся в течение всего учебного года. С целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль- в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов по тактической, физической подготовке, во время учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях, эстафет с применением сложных двигательных заданий на выносливость, во время зачетных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые многодневные походы и соревнования, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая и тактическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

Каждый обучающийся оценивается педагогом, важное значение имеет самооценка воспитанника. В зависимости от этих оценок, у каждого из воспитанников определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий уровень*: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в спортивных мероприятиях, походах;
- *средний уровень*: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициатив;
- *высокий уровень*: обучающийся выполняет задания самостоятельно, сам проявляет инициативу в реализации учебного процесса, активно участвует в спортивной жизни объединения.

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I	Туристская подготовка	60	24	36	
Тема 1.1	Традиции МКУ ДО ЦДЮТиЭ Техника безопасности. Общественно полезная работа в путешествии,	3	1	2	Входной
Тема 1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	7	3	4	Практическое задание
Тема 1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	7	3	4	Контрольные тесты
Тема 1.4	Подготовка к походу, путешествию; распределение веса рюкзака	5	2	3	Практическое задание
Тема 1.5	Дневник похода. Путевой хронометражный журнал.	5	2	3	Практическое задание
Тема 1.6	Описание туристского маршрута.(Высотный график)	5	2	3	Практическое задание
Тема 1.7	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	7	3	4	Фронтальный опрос
Тема 1.8	Основной обмен. Расчет питания в походе	5	2	3	Практическое задание
Тема 1.9	Способы поиска воды и пищи	3	1	2	Промежуточная аттестация
Тема 1.10	Психологическая подготовка в походе	3	1	2	Анкетирование
Тема 1.11	Виды костров. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях.	3	1	2	Практическое задание
Тема 1.12	Подведение итогов похода	7	3	4	Устный опрос
Раздел II	Топография и ориентирование	26	10	16	
Тема 2.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	5	2	3	Практическое задание

Тема 2.2	Движение по азимуту по закрытой местности	5	2	3	Соревнования в группах
Тема 2.3	Тренировочные занятия по спортивному ориентированию	6	2	4	Практическое задание
Тема 2.4	Соревнования по спортивному ориентированию	10	4	6	Соревнования
Раздел III	Доврачебная медицинская помощь	42	18	24	
Тема 3.1	Диагностика травм в походе	10	4	6	Устный опрос
Тема 3.2	Гигиена ,контроль самоконтроль в походе	7	3	4	Контрольный срез
Тема 3.3	Формирование медицинской аптечки по блокам.	7	3	4	Практическое задание
Тема 3.4	Использование растительных средств в условиях выживания	11	5	6	Практическое задание
Тема 3.5	Предупреждение и лечение заболеваний связанных со спецификой туризма.	7	3	4	Устный опрос
Раздел IV	Выживание в экстремальных ситуациях	22	10	12	
Тема 4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	1	1	-	Тестирование
Тема 4.2	Что такое «выживание»?	0,5	0,5	-	Устный опрос
Тема 4.3	Выживание в горах	1,5	1	0,5	Тестирование
Тема 4.4	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	1	1	0,5	Наблюдение
Тема 4.5	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	1,5	1	-	Устный опрос
Тема 4.6	Безопасность в городе и домашней среде	2	1	1	Устный опрос
Тема 4.7	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения.	5	2	3	Практическое задание

Тема 4.8	Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица	3	1	2	Письменное тестирование
Тема 4.9	Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях	3,5	0,5	3	Устный опрос
Тема 4.10	Психология выживания	3	1	2	Устный опрос
Раздел V	Общая физическая подготовка	16	6	10	
Тема 5.1	Роль и значение специальной физической подготовки	1	1	-	Устный опрос
Тема 5.2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств	7	2	5	Наблюдение
Тема 5.3	Функциональные пробы и тесты .Контрольные упражнения	8	3	5	Контрольные упражнения
Раздел VI	Специальная техническая подготовка	46	18	28	
Тема 6.1	Туристские узлы	6	2	4	Зачёт
Тема.6.2	Траверс склона	10	4	6	Соревнования
Тема.3	Подъём по склону и вертикальной стене	5	2	3	Матчевая встреча
Тема.4	Спуск по склону и вертикальной стене	5	2	3	Соревнования
Тема.5	Переправа через реку	5	2	3	Практическое задание
Тема.6	Переправа через овраг	1,5	0,5	1	Практическое задание
Тема.7	Преодоление лесной чащи, завала	1,5	0,5	1	Наблюдение
Тема.8	Переправа вброд	3	1	2	Наблюдение
Тема.9	Приёмы транспортировки пострадавшего	9	4	5	Соревнования
Раздел VII	Контрольные упражнения Аттестация	4	-	4	Сдача нормативов итоговая аттестация
Итого за период обучения		216	86	130	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Туристская подготовка.

Тема 1.1 Традиции МКУ ДО ЦДЮТиЭ. Правила поведения обучающихся, техника безопасности на занятиях. Общественно полезная работа в путешествии.

Теория. Роль туристских походов в формировании характера человека, углублении знаний, полученных в школе.

Практика. Правила поведения, техника безопасности на занятиях. Техника выполнения метеорологических наблюдений и их фиксация. Составление описаний технических участков маршрута, видеосъёмка и фотосъёмка маршрута, зарисовки в походе, уточнение карты маршрута. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.

Тема 1.2 Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Применение современных *материалов* для изготовления снаряжения.

Практика. Приспособление страховочной системы. Конструкция носилок, техника их изготовления. Изготовление грудной обвязки, системы, рукавиц, накидки от дождя. Конструктивное комбинирование блоков и зажимов.

Тема 1.3 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика. Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Подбор и ремонт туристского снаряжения.

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию; распределение веса рюкзаков.

Теория. Расчет веса личного, группового, специального, бивачного, кострового снаряжения, продуктов питания, технической аптечки, медицинской аптечки, фотоаппаратуры, с учётом возрастных и половых различий.

Практика. Распределение обязанностей в группе. Составление подробного плана-графика похода. Взвешивание группового, специального и личного снаряжения. Расчёт веса «забросок».

Тема 1.5 Дневник похода. Путевой хронометражный журнал.

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

Практика. Разработка маршрута похода. Составление таблицы путевого хронометражного журнала с описанием опасных участков.

Тема 1.6 Описание туристского маршрута. Высотный профиль-график.

Теория. Характеристика маршрутов :технические элементы, опасные участки, наличие воды, топлива ,достопримечательности.

Практика. Работа с туристской литературой, использование карт и схем туристского маршрута. Высотный профиль-график .Заполнение маршрутной документации.

Тема 1.7 Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

Теория. Требование к месту бивака :безопасность, комфортность, жизнеобеспечение . Бивачное снаряжение туристов. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места . Выбор места для бивака и обустройство мест приёма пищи. Укрытия и их типы. Правила выбора места для костра .Правила общения с дикими животными. Правила утилизации бытовых отходов.

Практика . Обустройство кострища. Установка палатки в сложных погодных условиях .Заготовка и предохранение дров в походных условиях .Практика работы с пилой и топором.

Тема 1.8 Основной обмен. Расчет питания в походе.

Теория. Значение режима питания в походе. Расчет основного обмена, расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе. Нормы закладки продуктов. Витамины. Карманное питание.

Практика. Составление меню и списка продуктов ,закупка продуктов, упаковка продуктов питания для похода ,для забросок.

Тема 1.9 Способы поиска воды и пищи.

Теория. Тщательное изучение района похода в период подготовки к путешествию .Способы поиска воды для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы.

Практика. Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях .Сбор съедобных ,лекарственных , плодово-ягодных дикорастущих растений, съедобных грибов .Сушка и хранение сырья.

Тема 1.10 Психологическая подготовка участников похода.

Теория. Адаптация человека к климату умеренного пояса. Меры профилактики простудных заболеваний ,гипоксии, авитаминоза. Сезонность заболеваний. Причины заболеваний психогенного характера. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье

человека в природных условиях своего края. Влияние (косвенное и прямое) загрязненного воздуха, воды, почв на организм человека. Профилактика современных заболеваний.

Практика .Психологическое тестирование. Психологические игры.

Тема 1.11 Виды костров. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях.

Теория. Классификация костров для обогрева, приготовления пищи, освещения, сушки одежды, сигнальные .Разведение костра в сырую погоду , при сильном ветре ,тумане .Укрытия для костра.

Практика .Разведение костров разных видов в сложных погодных условиях .Изготовление навесов для костров.

Тема 1.12 Подведение итогов похода.

Теория. Анализ похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Устный разбор штурманских отрезков похода. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка материала для итоговой фотогазеты, составление отчёта.

Раздел 2.Топография и ориентирование

Тема 2.1 Топографическая съёмка, корректировка карты.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика. Планирование маршрута похода по 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, снятие дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Тема 2.2 Движение по азимуту по закрытой местности.

Теория. 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 .Азимут на цели ,азимут на карте.

Практика. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Работа со спортивными картами разного масштаба.

Тема 2.3 Тренировочные занятия по ориентированию.

Теория . Ориентирование по легенде, в заданном направлении, по выбору, с отсутствием участков рельефа; перенос контрольных пунктов с образца на карту. Нанесение маршрута на спортивную карту.

Практика .Тренировочные занятия по ориентированию (выбор ,по легенде, в заданном направлении .с отсутствием участков рельефа ,нанесение маршрута на спортивную карту.

Тема 2.4 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория .Спортивная форма на соревнованиях в зимний период .Изучение стартовой информации. Способы отметки на контрольном пункте. Правила поведения на соревнованиях. Правила выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

Практика Участие в городских, региональных, краевых и всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3.Доврачебная медицинская помощь.

Тема 3.1 Диагностика травм в походе.

Теория .Диагностика ушибов .растяжений .разрыва мышц, переломов в походных условиях .Повреждение опорно-двигательного аппарата, характерные симптомы .Основной принцип способы фиксации конечностей, мобилизация суставов.

Практика. Наложение шин, повязок: Дезо ,Вельпо, (чепец),колосовидная, нисходящая, восходящая, ватно-марлевая, материалов для иммобилизации. Транспортировка легко пострадавшего ,сопровождение на травянистом и осыпном рельефе.

Тема 3.2 Гигиена ,контроль, самоконтроль в походе .

Теория Понятие о гигиене. Личная гигиена ,значение водных процедур .основы закаливания.

Практика Применение средств личной гигиены в походах ,на тренировочных занятиях. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

Тема 3.3 Формирование медицинской аптечки по блоком.

Теория. Изучение применения медицинских препаратов. Изучение групповой аптечки доврачебной помощи ,особенности и индивидуальной аптечки . Упаковка медицинских препаратов .Чехол для аптечки.

Практика. Изучение применения медицинских препаратов. Формирование и упаковка групповой ,индивидуальной аптечки .Изготовление непромокаемой упаковки для отдельных блоков аптечки.

Тема 3.4 Использование растительных средств в условиях выживания.

Теория. Разновидность лекарственных растений региона Северного Кавказа. Использование съедобных ,лекарственных растений, грибов насекомых для доврачебной помощи в экстремальной ситуации.

Практика. Изучение растений грибов по гербариям, письменным материалам, на местности. Сбор, сушка, хранение, применение растительных средств в походных условиях.

Тема 3.5 Предупреждение и лечение заболеваний, связанных со спецификой туризма.

Теория. Профилактика переохлаждения организма. Профилактика растяжений мышц, суставов. Профилактика электроофтальмии. Правила оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях 1,2,3 степеней

Острая сердечно-сосудистая недостаточность (обморок, шок) в экстремальной ситуации. Доврачебная помощь при носовом кровотечении, травме зуба, длительном сдавливании, укусах насекомых, аллергических реакциях, пищевых, медикаментозных отравлениях.

Практика. Профилактические действия в походе. Контроль, самоконтроль участников туристского похода. Соблюдение режима переходов и отдыха. Здоровый сон. Полноценное питание. Водно-солевой режим. Аклиматизация.

Раздел 4. Выживание в экстремальных ситуациях.

Тема 4.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (сгорело, утонуло);
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при прохождении сложных участков или во время бивачных работ;

Просчёты группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медицинским освидетельствованием участников;
 - слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
 - слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда, отсутствие количественного картографического материала);
 - включение в начальную часть маршрута сложных участков;
 - просчёты в подготовке снаряжения и продуктов питания.
- разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе, в архивных отчётах).
- диагностика износа группового и личного снаряжения.

Тема 4.2 Что такое «выживание».

Теория. Понятие «выживание», необходимые действия для успешного выживания. Определяющие факторы для выживания.

Тема 4.3 Выживание в горах.

Теория. Климатические особенности горной местности. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности.. Опасность ледников и лавин. Опасность горных рек. Причины поднятия уровня воды, камнепадов, селей. Специальные альпинистские приемы.

Практика. Продвижение по участку маршрута без тропы .Преодоление старой осыпи. Подача сигналов.

Тема 4.4 Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера.

Теория . Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха

Практика. Передвижение группы по обледенелому участку поймы реки.

Тема 4.5 Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера.

Теория. Аварии: на химических и других опасных предприятиях, на дорогах Прорыв теплотрасс, линий электропередач, открытые люки.

Тема 4.6 Безопасность в городе и домашней среде.

Теория. Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

Практика Составление памятки выживания в городской среде.

Тема 4.7 Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения.

Теория. Действия группы при потере ориентировки. Организация движения до более удобного места стояния или к населённому пункту, транспортным магистралям .Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Практика .Остановка движения ,разбивка лагеря .Организация разведки маршрута Транспортировка пострадавшего. Подача сигналов бедствия.

Тема 4.8 Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица.

Теория Сигналы бедствия международной кодовой .

Практика. Изучение сигналов бедствия .Подача сигналов бедствия с помощью подручных средств .Сигналы из костра и дыма. Знаки подаваемые телом ..Подача сигналов зеркалом.

Тема 4.9 Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях.

Теория. Заболевания психогенного характера связанные с изменениями привычной среды и меры их профилактики; влияние условий окружающей среды на здоровье человека. Климатология и медицинская география района путешествия. Психологическая устойчивость участников группы в сложных климатических условиях, тест Шульте (психологический тест).
Практика. Составление плана выживания группы изолированной от цивилизации в результате обрушения бревенчатого моста в горной местности. Анализ ситуации. Оценка окружающей обстановки. Оценка физического состояния. Алгоритм действий. Тест Шульте.

Тема 4.10 Психология выживания.

Теория. Признаки стресса. Стресс и психические расстройства. Стрессовые реакции. Депрессия. Опасность обезвоживания организма. Мышление по принципу трёх. Управление выживанием. Как избежать паники.

Практика. Изучение признаков стресса, депрессии, агрессии. Просмотр учебного фильма.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности обучающихся. Зависимость вида тренировок от характера похода и соревнований. Роль и значение специальной физической подготовки туристов.

Практика *Лёгкая атлетика:* бег на короткие дистанции 30,60,100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег на 100,200,400,800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и разбега. Многоскоки.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

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

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, баскетбол со специальными заданиями. Подвижные игры, эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Раздел 6. Специальная техническая подготовка.

Тема 6.1 Туристские узлы.

Теория. История Наузистики. Методика вязки узлов.

Практика. Техника вязания. Вязание узлов на время. Группа проводников: простой проводник, восьмерка, двойной проводник, проводник одним концом, двойной булинь, срединный проводник(австрийский проводник). Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра: встречный, прямой, грейпвайн, ткацкий. Узлы для связывания верёвок разного диаметра: шкотовый, брамшкотовый, академический

.Вспомогательные узлы: схватывающий узел, австрийский схватывающий ,стремя, узел Бахмана, оплёточный узел. Узлы для транспортировки пострадавшего: узел Гарда (петля Гарда), узел «креста» (для связывания 2х слег), пожарный узел, узел УИАА, маркировочный узел, карабинная удавка.

Крепление веревки к опоре.

Тема 6.2 Траверс склона.

Теория. Траверс склона с альпенштоком .Жёсткий траверс склона с наведением перильной верёвки .Мягкий траверс.

Практика. Выпуск первого участника, приём последнего участника .Зона накопления. Траверс лёгких скал с навешиванием перильной веревки .Команды на участке серпантина. Расстояние, угол, страхующего.

Тема 6.3 Подъём по склону и вертикальной стене.

Теория. Подъём по склону с командной страховкой через промежуточные точки страховки. Вертикальный подъём по склону с верхней командной страховкой.

Практика. Подъём с самостраховкой по перильной верёвке на травянистых ,снежных ,осыпных ,скальных склонах 30-45-90 градусов.

Тема 6.4 Спуск по склону и вертикальной стене.

Теория. Спуск по склону с альпенштоком. Вертикальный спуск по склону по перильной верёвке с самостраховкой. Спуск по склону с верхней командной страховкой.

Практика. Спуск на петле «Прусика» ,способом спортивный на фрикционном спусковом устройстве по травянистому ,осыпному ,снежному ,скальному участку рельефа крутизной 30- 45-60-90 градусов.

Тема 6.5 Переправа через реку.

Теория . Переправа первого участника с командной страховкой. Наведение перильной веревки и страхующей верёвки. Переправа через реку по навесной переправе. Командная страховка при переправе по навесной.

Практика. Наведение двух параллельных верёвок командой, преодоление реки по верёвкам с командной страховкой. Особенности страховки при переправе через реку

Тема 6.6 Переправа через овраг.

Теория .Переправа первого участника через овраг с командная страховка Крепление перил к опоре.Правила транспортировки рюкзаков .

Практика Наведение грузовой и перильной верёвки через овраг. Способы преодоления оврага по двум параллельным верёвкам с командной страховкой. Особенности страховки при переправе через овраг. Особенности страховки при переправе через сухой овраг. Транспортировка груза через овраг.

Тема 6.7 Преодоление лесной чащи ,завала.

Теория .Преодоление лесной чащи с густым подлеском. Способы передвижения группы с рюкзаками и самодельными носилками.

Практика. Преодоление непроходимого леса. Прорубка, очистка леса для движения. Преодоление через наваленные деревья, завалы. Использование туристских пил ,топоров .Техника безопасности при работе с колющими и режущими инструментами.

|

Тема 6.8 Переправа вброд.

Теория. Переправа первого участника с командной страховкой. Наведение перильной верёвки. Выпуск первого участника, приём последнего участника.

Практика. Преодоление водных преград вброд по перилам, парами, шеренгой , по кочкам ,по-таджикски.

Тема 6.9 Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория. Правила транспортировки пострадавшего через овраги, каньоны ,водные преграды ,по снежным и травянистым склонам.. Способы групповой страховки .Страховка в руках, через опору (дерево),карабин ,скальный уступ ,верёвочную петлю ,через спину..

Практика. Преодоление склонов и вертикальных препятствий с пострадавшим в носилках, в акье, с помощью подручных материалов, на несущем. Изготовление петель для транспортировки пострадавшего .Использование страховочных систем ,бухты верёвки ,репшнуров ,стоек палаток ,альпенштоков для изготовления носилок в условиях соревнований .Участие в городских соревнованиях «Школа выживания».

Раздел 7. Контрольные упражнения. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

Практика. Сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности. Проба Озорецкого, прыжки Абалакова, Гарвардский степ-тест, индекс Рюфье, проба Собраза, тест Шульте (психологический тест). Письменное тестирование.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1	Подготовка и проведение туристских походов, экспедиций	82	32	50	
Тема 1.1	История развития туризма в России. Спортивные традиции города ,края.	10	4	6	входной
Тема 1.2	Виды туризма .Особенности массовых походов в зимний период.	3	1	2	устный опрос
Тема 1.3	Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы в спортивном туризме, альпинизме, скалолазании.	4	2	2	письменное тестирование
Тема 1.4	Законы, правила, нормы и традиции туризма .Маршрутно-квалификационная комиссия.	1	1	-	устный опрос
Тема 1.5	Организация изучения района путешествия .Работа с отчётами ,литературой , просмотр видео фильмов	12	6	6	практическое задание
Тема 1.6	Правила движения в походе. Режим движения, темп ритм, значение полноценного отдыха.	3	1	2	фронтальный опрос
Тема 1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов Признаки изменения погоды . Фанологический календарь .Народные приметы.	5	1	4	письменное тестирование
Тема 1.8	Питание в туристском походе .Дневные нормы расхода продуктов .Основной обмен .Водно-солевой обмен.	6	2	4	письменное тестирование
Тема 1.9	Личное и групповое снаряжение в туристском походе Риски самодельного снаряжения.	6	2	4	письменный опрос
Тема 1.10	Маршрутная документация для организации и проведения похода Контрольные сроки.	4	2	2	устный опрос
Тема 1.11	Расчет веса группового снаряжения по блокам , значение .упаковки груза.	4	2	2	практическое задание
Тема 1.12	Техника и тактика в туристском походе .Ранние выходы на маршрут.	6	2	4	практическое задание
Тема 1.13	Организация бивака в степенном и категорийном	6	2	4	практическое задание

	походе .Особенности экстремального бивака.				
Тема 1.14	Способы приготовления пищи в сложных походных условиях.	6	2	4	наблюдение
Тема 1.15	Отчётная документация: дневник, отчет, хронометражный журнал Техническое описание сложных отрезков маршрута ,способы преодоления	6	2	4	письменное задание
Раздел 2	Топография и ориентирование на местности	45	9	36	
Тема2.1	Определение сторон горизонта на местности без компаса .Взятие азимута на карте. Определение времени по небесным телам.	3	1	2	практическое задание
Тема 2.2	Расчёт длины пары шагов. Определение расстояния до недоступного предмета .Определение высоты недоступного предмета. Расчёт скорости течения реки.	12	4	8	практическое задание
Тема 2.3	Карта топографическая. Условные знаки .План местности ,кроки Значение горизонталей .Упаковка карты в походе	3	1	2	тестирование
Тема 2.4	Карта спортивная. Условные знаки. Нанесение дистанции на карту. Работа с курвиметром ,ниткой.	3	1	2	промежуточная аттестация
Тема 2.5	Масштаб карты. Виды масштаба. Чтение карт разного масштаба	3	1	2	устный опрос
Тема 2.6	Соревнования по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении на дистанциях спринт ,классика ,кросс.	21	1	20	соревнования
Раздел 3	Выживание в экстремальной ситуации.	48	12	36	
Тема 3.1	Географические особенности Северного Кавказа. Освоение , первопрохождения известными путешественниками 19,20столетия	6	2	4	устный опрос
Тема 3.2	Спасательные сигналы в горах. Выкладывание знаков бедствия на площадке .Международная кодовая система сигналов бедствия.	5	1	4	устный опрос
Тема 3.3	Значение акклиматизации в горах. Первая экспедиция на Эльбрус.	3	1	2	устный опрос
Тема.3.4	Признаки ухудшения погоды. Природные индикаторы	5	1	4	устный опрос

	Альпинист и топограф А.В. Пастухов на Кавказе.				
Тема 3.5	Способы выживания в зимних условиях В.Б. Корзун – первый русский альпинист, покоритель вершин горы Эльбрус в зимних условиях.	3	1	2	устный опрос
Тема 3.6	Добывание воды и пищи в нестандартных ситуациях .	5	1	4	устный опрос
Тема 3.7	Укрытия из природного материала. Выживание в горах . Войны на Кавказе.	6	2	4	устный опрос
Тема 3.8	Добывание огня в сложных условиях .способы сохранения костра. Укрытия ветрозащитные стены из снежных блоков ,иглу ,шалаша, навесы.	3	1	2	практическое задание
Тема 3.9	Способы выживания в экстремальной ситуации техногенного характера.	3	1	2	письменное тестирование
Тема 3.10	Способы транспортировки пострадавших .Изготовление носилок ,волокуш уз подручных материалов.	9	1	8	устный опрос
Раздел 4	Общая и специальная физическая подготовка	11	5	6	
Тема 4.1	Роль и значение специальной физической подготовки туристов.	1	1	-	устный опрос
Тема 4.2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств.	3	1	2	устный опрос
Тема 4.3	Зависимость вида тренировок от характера похода , соревнований.	3	1	2	устный опрос
Тема 4.4	Функциональные пробы и тесты. Контрольные упражнения.	4	2	2	итоговая аттестация
Раздел 5	Туристская техника	76	35	41	
Тема 5.1	Наузистика. Вязка узлов по группам. .Вязка узлов на время. Вязка носилок с помощью основных веревок.	4	2	2	практическое задание
Тема 5.2	Организация этапов :спуск ,подъём спортивным способом с минимальным снаряжением .Спуск с наращиванием.	6	2	4	соревнования
Тема 5.3	Наведение бревна через реку	4	2	2	соревнования
Тема 5.4	Организация этапов: подъём, траверс, спуск с альпенштоком на травянистых и снежных склонах	6	2	4	сдача нормативов

Тема 5.5	Организация переправы через овраг .Организация страховки, само страховки .	4	2	2	наблюдение
Тема 5.6	Организация водной переправы по бревну с наведением перил Опасность мокрого бревна.	4	2	2	наблюдение
Тема 5.7	Способы преодоления рек без перил.	6	4	2	наблюдение
Тема 5.8	Организация траверса склона по жестким перилам ,мягким перилам.	4	2	2	соревнования
Тема 5.9	Организация переправы по параллельным перилам .Транспортировка груза по перилам.	6	2	4	соревнования
Тема 5.10	Организация навесной переправы по горизонтальным перилам. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	соревнования
Тема 5.11	Организация навесной переправы (троллей) по наклонным перилам Транспортировка носилок.	4	2	2	соревнования
Тема 5.12	Подъём по вертикальным перилам с применением узла « Прусик» ,жумара.	8	4	4	соревнования в группах
Тема 5.13	Спуск по вертикальным перилам различными способами. Спуск с узлом.	4	2	2	эстафета
Тема 5.14	Крепление веревочных перил для организации этапов спуск, навесная переправа, ново-маятник ,подъём.	10	5	5	контрольное задание
Раздел 6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	60	36	24	
Тема 6.1	Гигиена, контроль, самоконтроль туриста.	3	2	1	устный опрос
Тема 6.2	Использование растительных лекарственных средств на практике.	4	2	2	тестирование
Тема 6.3	Формирование медицинской аптечки по блокам .Индивидуальная аптечка .Аптечка из природного материала.	3	2	1	письменное тестирование
Тема 6.4	Диагностика травм , доврачебная помощь в походе. Правило первого часа.	8	6	2	практическое задание
Тема 6.5	Предупреждение и лечение заболеваний ,связанных со спецификой туризма	14	10	4	устный опрос
Тема 6.6	Основные приёмы реанимации.	8	4	4	практическое задание
Тема.6.7	Повязки .Иммобилизация. Транспортировка пострадавших.	10	6	4	практическое задание

Тема 6.8	Виды кровотечений. Правила наложения давящей повязки и жгута	4	2	2	практическое задание
Тема 6.9	Вредные привычки. Здоровый образ жизни	2	2	-	устный опрос
Тема 7.10	Контрольные тесты .Практические нормативы	4	-	4	итоговая аттестация
Итого за период обучения		324	129	195	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Подготовка и проведение туристских походов, экспедиций.

Тема 1.1 История развития туризма в России. Роль путешествий на формирование характера.

Теория . Введение История создания традиций МКУ ДО ЦДЮТиЭ. Правила поведения ,инструктаж по технике безопасности во время практических занятий .

История развития туризма в России. Корни самостоятельного туризма. Первые путеводители. Туристские организации СССР Туристская литература .

Практика .Посещение « Музея туризма и альпинизма в России. Изучение материалов экспозиций .Работа с туристской литературой .Работа с отчётами походов.

Тема 1.2 Виды туризма .Особенности массовых походов в зимний период.

Теория..Характеристика видов туризма.

Практика.. Просмотр видеофильма о спелеотуризме Сравнительный анализ пешеходного игорного туризма . Работа с фотоматериалом.

Тема 1.3 Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы в спортивном туризме.

Теория . Спортивные правила и разрядные нормативы.

Практика. Изучение инструкции о порядке присвоения спортивных званий и разрядов по туризму (выдержки).

Тема 1.4 Законы ,нормы и традиции туризма. Туризм глазами туристов .

Теория . Федерация спортивного туризма . Спасательная служба .Классификатор горных перевалов .

Тема 1.5 Организация изучения района путешествия .

Теория . Характеристика районов путешествия .Рассказ о достопримечательностях на маршруте .Формы рельефа .Климатические особенности района, безопасность .

Практика .Работа с туристской литературой, картографическим материалом, фото-отчётами ,описаниями маршрутов архивными материалами ,слайдами, видеофильмами.

Тема 1.6 Правила движения в походе . Режим движения, темп .

Теория .Обязанности направляющего ,замыкающего ,участников похода .Привалы и ночлеги ,зависимость времени переходов от характера пути .

Практика .Работа на маршруте .Штурманские «отрезки» Проверка организаторских способностей воспитанников .

Тема 1. 7 Техника безопасности при проведении туристских походов .

Теория . Психологические и природные факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Практика Отработка приёмов страховки , ведение дневника метеонаблюдений.

Тема 1. 8 Питание в туристском походе . Дневные нормы расхода продуктов.

Теория . Организация питания во время тур. прогулок, дневных походов.

Значение правильного питания в походе. Режим питания, калорийность пищи, варианты питания.

Практика . Составление меню и списка продуктов. Составление графика питания. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Тема 1. 9 Личное и групповое снаряжение в туристском походе.

Теория . Характеристика снаряжения для похода, способы уменьшить вес, ,самodelьное снаряжение(недостатки, безопасность целесообразность).

Практика . Подготовка снаряжения, маркировка ,крепление к рюкзаку ,переноска.

Тема1. 10 Маршрутная документация для организации и проведения похода.

Теория . Приказ, маршрутный лист (книжка), карты ,схемы, кроки ,инструктаж т./ б.

Практика . Заполнение маршрутного листа, работа с картографическим материалом.

Тема1. 11 Расчёт веса группового снаряжения по блокам. Упаковка груза.

Теория . Особенности расчёта веса груза для похода групп школьного возраста .

Практика . Формирование блоков рем. набора, мед .аптечки питания, для походов.

Тема1. 12 Техника и тактика в туристском походе.

Теория . Техника проведения и фиксация краеведческих наблюдений.

Тактика прохождения сложных участков маршрута ,водных переправ.

Практика . Переправа реки вброд, по кочкам .

Тема1. 13 Организация бивака в степенном и категорийном походе.

Теория . Требование к месту бивака :жизнеобеспечение ,безопасность ,комфортность.

Практика . Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря.

Тема1. 14 Способы приготовления пищи в сложных погодных условиях.

Теория . Техника безопасности при разведении костров: одежда, навес, наличие воды. Использование нестандартных способов и средств для добывания огня.

Сохранение костра в период сырой погоды, ликвидация костра.

Практика . Разведение костра в походных условиях. Работа с газовой горелкой.

Тема1. 15 Отчётная документация: дневник, отчёт, путевой хронометражный журнал, высотный профиль-график .

Теория Утверждение маршрутов в М К К .Смотр готовности группы ,его цели.

Практика .Работа с маршрутной документацией . Ведение дневника, отчета, фотоальбома, высотного профиль- графика. Оформление хронометражного журнала .

Раздел 2. Топография и ориентирование на местности .

Тем2. 1 Определение сторон горизонта на местности без компаса.

Теория . Факторы ,влияющие на точность движения по азимуту. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Приёмы обхода препятствий. Определение сторон горизонта на местности без компаса

Практика.. Определение сторон горизонта в лесу по местным предметам. Определение точки стояния. Генеральный азимут.

Тема2. 2 Расчёт длины пары шагов .Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты недоступного предмета .Расчёт скорости течения реки .

*Теория .*Определение расстояния до недоступных объектов ,прямая и обратная засечка. Способы измерения расстояний на местности. Необходимость постоянной тренировки глазомера .Измерение кривых линий реки с помощью нитки, курвиметра.

*Практика .*Измерение длины шага. Построение графика перевода числа шагов в метры. Отработка автоматизма при счёте шагов .Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение ширины ,скорости течения реки.

Тема2. 3 Карта топографическая Условные знаки .План местности ,кроки. .

Теория Горизонтالي основные, утолщенные. Видимость точек на карте.

Практика.. Изучение рельефа, растительности, строений по картам, участие в минисоревнованиях.

Тем2 4 Карта спортивная. Условные знаки .Нанесение дистанции на карту.

*Теория .*Корректировка спортивной карты .Отбор изображаемых ориентиров

Практика. Нанесение дистанции на карту по памяти .

Тема2. 5 Масштаб карты. Виды масштаба. Работа с картами разного масштаба.

*Теория .*Линейный, числовой масштаб. Понятие о масштабе.

Практика.. Работа с картами различного масштаба, участие в соревнованиях по легенде , по маркировке . Отметка компостером.

Тема2. 6 Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория .*Основные направления по сторонам горизонта, азимутальное кольцо, способы определения точек стояния на карте (привязки)

*Практика. .*Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: по выбору, отметка чипом в системе Sport Ident.

Раздел 3. Выживание в экстремальной ситуации .

Тема3. 1 Географические особенности Северного Кавказа. Освоение региона , первопрохождения маршрутов известными путешественниками XIX XX столетия .

Теория. Территория края. Границы края .Рельеф гидрография ,природные условия, ,климат .Опасные участки отдельных районов .

Практика.. Работа с путеводителями, картами схемами районов КМВ ,Сев .Кавказа

Тема3. 2 Спасательные сигналы в горах.

*Теория .*Международная кодовая система сигналов бедствия.

Практика.. Выкладывание сигналов бедствия на снегу ,воде ,на открытой местности. Дымовые ,световые сигналы .Использование зеркала .

Тема3. 3 Первая экспедиция на Эльбрус .Значение акклиматизации в горах.

Теория.. Экспедиция генерала Г .А .Эммануэля на Эльбрус. Значение высотной акклиматизации. Факторы риска.

Практика. Изучение рисунков карт, схем, писем экспедиции .Посещение музея «Истории туризма и альпинизма в России.»

Тема 3.1. 4 Альпинист и топограф А. В. Пастухов на Кавказе. Признаки ухудшения погоды Природные индикаторы.

Теория. Восхождения А. В Пастухова на Казбек, на Эльбрус.

Практика. Экскурсия :гора Машук ,памятник А.В. Пастухову .Фенологические наблюдения.

Тема 3. 5 В.Б .Корзун- покоритель вершин горы Эльбрус в зимних условиях. Способы выживания в зимних условиях.

Теория. «Три года на Эльбрусе.»- жизнь и деятельность В. Б. Корзуна на «Приюте одиннадцати».

Практика. Работа с литературой .Творческая работа: «Зимовка на Эльбрусе.»

Тема 3. 6 Добывание воды и пищи в нестандартных ситуациях.

Теория. Способы добычи воды из атмосферы.

Практика Изготовление устройства для фильтрации воды из снега.

Тема 3. 7 Укрытия из природного материала . Великая Отечественная война на Кавказе .

Теория . Способы изготовления укрытий из снега ,в летний период. .

Практика . Изготовление блоков из снега . Иглу ,навес .шалаш.

Тема 3. 8 Добывание огня в сложных условиях . Способы сохранения костра.

Теория Способы добывания огня во время дождя при сильном ветре.

Практика . Использование подручных средств для сохранения костра. Разведение таёжного костра в зимних условиях.

Тема 3. 9 Способы выживания в экстремальных ситуациях техногенного характера.

Теория Алгоритм действий при пожаре ,взрыве, автомобильной катастрофе.

Практика Просмотр фильма «:Работа спасателей на Всероссийский соревнованиях в Крыму» Встреча с участниками соревнований.

Тема 3. 10 Способы транспортировки пострадавших .Изготовление носилок. Волокуш.

Теория . Правила транспортировки .Способы изготовления носилок из подручных средств .Действия в нестандартной ситуации.

Практика . Изготовление носилок из альпенштоков ,основной верёвки, жердей ,штормовок ,Спальных мешков, палаток, рюкзаков.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 4. 1 Роль и значение специальной физической подготовки туристов.

Теория .Физическая нагрузка в летний и зимний периоды.

Тема 4. 2 Характеристика и методика развития физических и специальных качеств.

Теория Характеристика развития физических качеств. Проба Абалакова ,метод Бутейко ,Ч С С

Практика .Методика развития физических и специальных качеств. Проба Штанге. Проба Генчи.

Тема 4. 3 Зависимость вида тренировок от характера похода ,соревнований.

Теория. Время тренировок ,нагрузки ,индивидуальный подход домашняя работа.

Практика .Гарвардский степ-тест , челночный бег, сгибание и разгибание рук в положении лёжа, подтягивание на перекладине, растяжка мышц

Тема 4 4 Функциональные пробы и тесты . Контрольные упражнения.

Теория. Периодичность тестирования. Проба Озорецкого, Индекс Рюфье.

Практика. Серия контрольных упражнений на задержку дыхания, подтягивание.

Раздел 5 Туристская и техника .

Тема 5. 1 Наузистика. Вязка узлов по группам .Вязка узлов на время.

Теория Понятие о наузистике. Типы узлов, история создания наузистики.

Практика. Вязка узлов на врем. Вязка носилок с помощью основных верёвок.

Тема 5. 2 Организация этапов: спуск ,подъём спортивным способом с минимальным снаряжением .Спуск с наращиванием.

Теория. Способы захвата верёвки жумаром ,схватывающим узлом, способы самостраховки на склоне ,с использованием веревки и ФСУ

Практика. Работа на травянистом ,снежном ,осыпном ,скальном спуске ,подъёме ,спортивным способом. овраг ,ручей

Тема 5. 3 Наведение бревна через сухой овраг, протоку, каньон ,болото , реку .

Теория Способы страховки и самостраховки. Использование узлов. Техника безопасности.

Практика Организация поднятия бревна ,использование альпенштоков ,укрепление комля наведение перил ,организация страховки .

Тема 5. 4 Организация этапов :подъём, траверс, спуск с альпенштоком на травянистых и снежных склонах

Теория Техника безопасности на склонах более 30° при работе с альпенштоком .способы сомостраховки альпенштоком ,работа в три такта.

Практика Работа группы на травянистом ,снежном ,осыпном склоне. Соблюдение дистанции. Зона накопления.

Тема 5.5 Организация переправы через овраг.

Теория. Использование опор, деревьев для переправы через овраги .

Практика. Переправа «новомаятником» ,маятником ,по бревну, техника безопасности на этапе.

Тема 5. 6 Организация водной переправы по бревну с наведением перил

Теория. Техника безопасности при работе на мокром бревне. Крепление перил за опору.

Практика. Преодоление бревна способом «самонаведения» перил, самовыпуском.

Тема 5. 7 Способы преодоления рек без перил.

Теория. Техника безопасности на водных переправах. Тактика передвижения группы по кочкам Переправа по-таджикски ,переправа парами переправа шеренгой .

Практика. Преодоление водной преграды парами ,шеренгой.

Тема 5. 8 Траверс склона по жестким перилам.

Теория Крепление веревок к элементам траверса. Соблюдение дистанции. Команды на этапе траверс.

Практика. Наведение участниками жесткого траверса и прохождение этапа группой.

Тема 5. 9 Организация переправы по параллельным перилам

Теория. Техника безопасности при наведении перил. Значение координации. Тактика организации этапа.

Практика. Наведение параллельной переправы через сухой .мокрый овраг, прохождение, снятие.

Тема 5. 10 Организация навесной переправы по горизонтальным перилам

Теория. Тактика и техника наведения переправы в условиях похода ,соревнований.

Практика. Наведение переправы, прохождение этапа, снятие этапа. Команды на этапе.

Тема 5.11 Организация навесной переправы (троллей) по наклонным перилам

Теория. Тактика и техника натяжки перил на естественном рельефе. Страховка участников (групповая)

Практика. Преодоление препятствий способом «наклонная переправа» - троллей.

Тема 5.12 Подъём по вертикальным перилам с применением узла «Прусик», жумара.

Теория. Способы организации вертикальных перил. Использование узлов, использование жумара, использование петли прусик Подъём по перилам с узлом.

Практика. Подъём по вертикальным перилам на «Прусике», на жумаре, по перилам с узлом.

Тема 5.13 Спуск по вертикальным перилам

Теория. Крепление вертикальных перил. Соблюдение техники безопасности. Спуск с использованием узла «Прусик», на ФСУ

Практика. Спуск по вертикальным перилам участниками с помощью ФСУ, по перилам с узлом.

Тема 5.14 Крепление веревочных перил для организации этапов

Использование узлов для фиксации динамических и статических веревок. Правила вязки узлов. Предохранение опор от потертостей

Теория. Правила развязывания узлов. Узел УИА

Практика. Использование ряда специальных узлов для крепления перил на вертикальных и горизонтальных опорах. Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 6.1 Гигиена, контроль, самоконтроль туриста.

Теория. Понятие о гигиене. Личной гигиены, значение водных процедур. Основы закаливания.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах, тренировочных занятиях. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

Тема 6.2 Использование растительных лекарственных средств на практике.

Теория. Разновидности лекарственных растений региона, использование в условиях похода.

Практика. Сбор, сортировка, сушка, хранение, использование лекарственного сырья в походе.

Тема 6.3 Формирование медицинской аптечки по блокам. Индивидуальная аптечка.

Теория. Изучение применения медицинских препаратов. Изучение аптечки доврачебной помощи.

Практика. Формирование, упаковка групповой медицинской аптечки, индивидуальной аптечки.

Тема 6.4 Диагностика травм, доврачебная помощь в походе.

Теория. Диагностика ушибов, растяжений, разрыва мышц, переломов в походных условиях Повреждения опорно-двигательного аппарата
Характерные симптомы, основной принцип. способы фиксации конечностей, мобилизация суставов.

Практика. Наложение шин, повязок и других материалов для иммобилизации.

Тема 6.5 Предупреждение и лечение заболеваний связанных со спецификой туризма.

Теория. Правила оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях 1,2,3 степеней. Острая сердечно-сосудистая недостаточность)
Виды отравлений. Травмы глаз, электроофтальмия. Носовое кровотечение Травма зуба. Укусы насекомыми. Аллергические реакции.

Практика. Наложение повязок на поражённые участки ,отработка алгоритма действий при травмах

Тема 6. 6 Основные приёмы реанимации.

Теория. Тактика сердечно-лёгочной реанимации .Методы искусственного дыхания ,правила наружный массажа сердца. Тактика оказания первой помощи при спасении утопающего после извлечения из воды.

Практика. Практические действия по закреплению приёмов реанимации.

Тема 6. 7 Повязки .Иммобилизация. Транспортировка пострадавших.

Теория. Виды повязок: Дезо, Вельпо, «чепец» , колосовидная, нисходящая, восходящая, ватно-марлевая повязка. Способы фиксации повязок
Виды, способы транспортировки пострадавших

Практика. Наложение и фиксация повязок различных видов. Применение способов транспортировки сидя .Изготовление разных видов спинальных носилок.

Тема 6. 8 Виды кровотечений. Правила наложения давящей повязки и жгута.

Теория. Виды кровотечений .Классификация и методы остановки кровотечений Границы применения давящей повязки, кровоостанавливающего жгута.

Практика. Техника наложения повязок при различных кровотечениях .Алгоритм наложение закрутки. Техника наложения давящей повязки, кровоостанавливающего жгута .

Тема 6. 9 Вредные привычки. Здоровый образ жизни

Теория. Малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и питания , водно-солевого режима .Здоровое питание .

Тема 6.10 Контрольные тесты .Практические нормативы.

Практика. Работа с контрольными тестами по пройденным темам.

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Методическое обеспечение программы предполагает:

- Систематическую работу с литературой научно-методического характера в области педагогики;
- Поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- Систематизацию накопленных методических материалов.

2. Методическое обеспечение программы включает:

- Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий;
- Разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал;
- Разработки информационного характера: беседы, рефераты по темам программы;
- Мониторинг состояния и результатов деятельности: тесты, анкеты;
- Отчет о программе: фотоархив.

3. Учебно-дидактическое обеспечение деятельности осуществляется при помощи дидактического материала:

- Инструкция по ТБ;
- Таблицы, плакаты;
- Инструкционные карты.

4. Техническое оснащение программы:

Для успешного выполнения программы по туризму необходимы:

- Полиспаст-блок 3-х роликовый Ø 88/76 мм 5000 кг – 5 шт.;
- Петля станционная «ЛЮКС» 80 см – 10 шт.;
- Верёвка 10 мм, 50 м – 3шт.;
- Альпинистская каска – 10 шт.;
- Зажим «жумар» В 17R, В17L – по 10 шт.;
- Беседка (индивидуальная страховочная система) – 15 шт.;
- Ролик TRAC P24 – 15 шт.;
- Карабин «Большой автомат» с байнетной муфтой keylock – 50 шт.;
- Веревоочные двойные усы – 10 шт.;
- Спусковое устройство «Восьмерка классическая» – 15 шт.;

- Компасы жидкостные– 15 шт.;
 - Палатка 3-х местная-5 шт.;
 - Спальные мешки-15 шт.;
 - Коврики-карематы- 15 шт.;
 - Рюкзаки туристские-60 литров- 15 шт.
 - Костровые принадлежности – 2 набора;
 - Медицинская аптечка -1 комплект;
 - Ремонтный набор -1 комплект;
 - Фотоаппарат- 1 шт.
5. Основной формой обучения является учебное занятие;
- Комбинированное занятие сочетает теорию и практическое освоение новых знаний, умений и навыков;
 - Занятие - самостоятельная работа. Цель - сформировать навык самостоятельной работы;
 - Занятие-практикум, на нем происходит отработка практических навыков.
6. Ожидаемые результаты и способы их проверки;
- Текущая перспективная сохранность контингента;
 - Удовлетворенность учащихся и родителей жизнедеятельностью центра;
 - Подготовка спортсменов разрядников из наиболее способных учащихся;
 - Сформированность знаний и умений через систему теоретических и практических занятий, стабильность практических достижений учащихся: участие в соревнованиях, выполнение юношеских и спортивных разрядов.

Традиционной промежуточной формой подведения итогов реализации программы являются ежегодные городские, краевые соревнования, согласно годового плана спортивно-массовой и культурно-массовой работы МБУ ДО ЦДЮТиЭ им .Р.Р.Лейцингера.

Список источников и литературы по программе.

Основная литература.

1. Балабанов. И.В. Узлы. Москва 2014
2. Константинов Ю.С. , Степенев В.С. , Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов.- СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
3. Расторгуев. М. М.; РИО ЦНИИОИЗ, - 2007, - 36.
4. Романенко В.П. Зеленый мир Кавказа-изд. «Снег», 2012.
5. Хачиков В. Лермонтов. Роковое лето 1941 года.- Пятигорск: Вестник Кавказа, 2013.
6. Хачиков В. Действительно хорош этот край. Пятигорск 2008
7. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России.-М.: ООО « Сам Полиграфист», 2015.
8. Кругов А.И. Ставропольский край в истории России. – ООО « ТИД Русское слово-РС»,2006.
9. Лахин А.Ф. ,Бызов Б.Е., Прицепа И.М. Топография- изд. «Парус» 2003.
10. Беккаев М.А. Национальные парки. Нальчик, Издательский центр «ЭЛЬ-ФА» - 2003
11. Маркелов Н.В. Кавказское Горное Общество- Пятигорск: «Снег», 2009.
12. Зюзин С.А., Хаширов А.В., Гориславский И.А. Первовосхождения на Эльбрус- Нальчик: изд. М. и В. Котляровых,2007.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтр Е.В. Подготовка спортсменов в горных условиях, Москва СпортАкадемПресс 2001
14. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
15. Гогоберидзе Г.М. , Фесенко О.П., Толпаева Г.П. Литературное краеведение Ставрополья- Ставрополь, 2001.
16. Кузьминых Ю. Лазурно-яркий Пятигорья край.- изд.дом «Вечерний Ставрополь» ,2012.
17. Константинов. Ю.С. Детско-юношеский туризм. –М.; ЦДЮТиК, 2006.
18. Хачиков В.А. Вечно юный и прекрасный Пятигорск.-изд. «Вестник Кавказа»,2000.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 2001.

Дополнительная литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.. М., ЦДЮТур МО РФ,2000.

2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Антропов К. Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2016.
4. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007.
5. Беккаев М.А. Национальные парки. Нальчик, Издательский центр «Эльфа», 2003.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М., ТОЛК, 1996.
7. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма. М., ВШТГ, НОУ «Луч», 2006.
8. Константинов Ю.В., Куликов В.М. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М., ФЦДЮТиК, 2006.
11. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. СПб. Изд. дом «Литера», 2008.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
15. Маркелов Н.В. Кавказское горное общество. Пятигорск. «Снег», 2009.
16. Лахин А.Ф., Бызов Б.Е., Прицепя И.М. Топография. СПб. «Парус», 2003.
17. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М. Физкультура и спорт. 2004.
18. Леонов П.Г., Пашук Е.Г. Большой Кавказ. Путеводитель. М.. 2010.
19. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. СПб.: Издательский дом «Герда», 2014.
20. Швецова Е. Энциклопедия для мальчиков: выживания в любых ситуациях, на природе и в городе. М., Изд. АСТ, 2016.
21. Сборник нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм». М., ФСТ России, 2014 .

Интернет ресурсы

1. Подготовка и организация сложных походов. С. Болдырев, В. Жмуров, Е. Косарев
http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/sl_turpohod5.htm
2. Библиотека отчетов о горных походах. <http://www.mountain.ru/mkk/>
3. Библиотека отчетов о спортивных походах. <http://tlib.ru/>
4. Всероссийская библиотека туристских отчетов. <http://www.tourism.ru>
5. Сайт о путешествиях и спортивном туризме. <http://vide-supra.net/>
6. Литература о туризме. http://tyr-zo.narod.ru/lit_zo.html