

**Министерство образования Пензенской области**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«ТУРИЗМ И ОСНОВЫ СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ»**  
(базовый уровень)

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 6-15 лет

**Срок реализации программы:** 3 года

**Авторы-составители:**

педагоги дополнительного  
образования

Банкетов Дмитрий Михайлович,  
Шмыренкова Лариса Геннадьевна.

г.Пенза, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Туризм и основы спасательных работ» базового уровня** освоения, *туристско-краеведческой направленности*, адаптирована для учащихся с нарушениями слуха. Программа *модифицированная*, рассчитана на 3 года освоения учащимися в возрасте от 6 до 15 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно – правовыми документами:**

Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их образовательных потребностей от 29.03.2016 № ВК-641/09;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСиЦ (Положение о дополнительной общеобразовательной программе, Положение о работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья).

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на получение дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, позволяет достичь метапредметных результатов, расширить кругозор, укрепить здоровье. В процессе обучения по программе ребята осваивают и закрепляют туристские навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать

решение, разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации, быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

**Новизна** программы состоит в том, что она рассчитана на учащихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащие) и направлена на укрепление их здоровья и развитие физических качеств средствами туристской деятельности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что направлена она на укрепление здоровья учащихся и формирование навыков здорового образа жизни. В большей степени программа способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, нежели чем ставит задачи спортивных достижений (разрядов).

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся с нарушениями слуха в возрасте от 6 до 15 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

### **Особенности учащихся с нарушением слуха.**

Слабослышащие - дети с частичным нарушением слуха, при котором возможно самостоятельное речевое развитие, хотя бы в минимальной степени. При любом снижении слуха ребенок начинает активнее пользоваться зрением, поэтому для полноценного понимания речи говорящего обучающемуся с нарушением слуха необходимо видеть его лицо, губы и слышать его с помощью слухового аппарата. Это и есть основной способ восприятия устной речи детьми с нарушениями слуха - слухо-зрительный.

При нарушении слуха существует ряд затруднений в понимании речи:

- особенности анатомического строения органов артикуляции говорящего (узкие губы, особенности прикуса и др.);
- специфика артикуляции говорящего (нечеткая, быстрая артикуляция и др.);
- маскировка губ - усы, борода, яркая помада и др.;
- тембровая окраска голоса говорящего;
- место расположения говорящего по отношению к ребенку (спиной к источнику света, спиной или боком к ребенку);
- неполное «слышание» даже со слуховым аппаратом;
- пробелы в овладении языком;
- участие в разговоре двух или больше собеседников;
- отсутствие или неисправность слухового аппарата/кохлеарного импланта.

Слабослышащие дети по сравнению с глухими могут самостоятельно, хотя бы в минимальной степени, накапливать словарный запас и овладевать устной речью. Однако наилучшего результата эти дети достигают в процессе специально организованного обучения.

### **Психологические особенности детей с нарушениями слуха.**

Нарушение слуха (первичный дефект) приводит к недоразвитию речи (вторичный дефект) и к замедлению или специфичному развитию других функций, связанных с зрительным восприятием, мышлением, вниманием, памятью, что и тормозит психическое развитие в целом.

Психическое развитие детей, имеющих нарушения слуха, подчиняется тем же закономерностям, которые обнаруживаются в развитии нормально слышащих детей (Л.С. Выготский). Тем не менее, психическое развитие ребенка с нарушенным слухом происходит в особых условиях ограничения внешних воздействий и контактов с окружающим миром.

В результате:

- психическая деятельность ребенка упрощается, реакции на внешние воздействия становятся менее сложными и разнообразными;

- временная независимость функции у ребенка с нарушенным слухом превращается в изоляцию, так как нет воздействия со стороны других психических функций;
- ассоциативные связи инертны, в результате возникает их патологическая фиксация (образы предметов и объектов зачастую представлены инертными стереотипами);
- иерархические связи оказываются недоразвитыми, нестойкими, при малейших затруднениях отмечается их регресс (например, при затруднениях используются жесты, а не разговорная речь, в качестве средства коммуникации).

Основной причиной своеобразия развития детей с недостатками слуха является развитие речи и степень ее включенности в познавательные процессы.

В основу программы заложены следующие **принципы**:

*Принцип доступности, последовательности и систематичности* — постепенное усложнение программного материала в соответствии с возрастными, физиологическими и психическими возможностями учащихся.

*Принцип «обходного пути»* — в процессе компенсации нарушений осуществляется формирование новой функциональной системы в обход пострадавшего звена.

*Принцип дифференциации и индивидуализации*: учет физического, морально-волевого и функционального развития ребенка при определении индивидуальных нагрузок, при организации интенсивности тренировок.

*Принцип целостности*, обеспечивающий неразрывную связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии.

*Принцип ситуации успеха*, предполагающий создание в процессе совместной учебной и воспитательной деятельности ситуаций успеха для каждого учащегося.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется созданием условий для социальной адаптации и развития учащихся с ОВЗ через комплексное, разноплановое влияние на ребенка средствами туристской деятельности, обеспечивающее физическое, нравственное, личностное развитие учащихся.

### **Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная деятельность в детском коллективе строится в соответствии с Рабочей программой воспитания ГАУ ДО ПО «Многофункциональный туристско-спортивный центр» им. Т.Т. Мартыненко и направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей, приуроченных к календарным праздникам и значимым событиям.

Немаловажную роль играет работа с родителями: индивидуальные консультации по вопросам обучения и воспитания детей, открытые занятия организация экскурсий – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, социальная адаптация учащихся посредством изучения туризма и основ спасательных работ.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья учащихся, формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Совершенствование физических качеств учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.
3. Формирование системы представлений о спортивном туризме, выживании в природной среде и экстремальных условиях.

4. Развитие коммуникативных способностей, чувства коллективизма, товарищества.

5. Развитие волевых качеств учащихся.

### **Объем программы и режим занятий**

Срок реализации программы – 3 года.

Объем освоения программы – 648 часов: 6 часов в неделю, 216 часов в год.

#### **Режим занятий**

| <b>Год обучения</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Продолжительность занятия</b> |
|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 год               | 2 раза                             | 3 часа                           |
| 2 год               | 2 раза                             | 3 часа                           |
| 3 год               | 2 раза                             | 3 часа                           |

### **Особенности организации образовательного процесса**

Главной особенностью настоящей программы является *контингент учащихся*, для которых она предназначена – дети с особыми образовательными потребностями. С этой особенностью связаны и специальные требования, предъявляемые к педагогу, и особенности методики преподавания. При организации и проведении всех видов физических упражнений, игр, педагог должен, по возможности, постоянно находиться в поле зрения всех обучающихся, чтобы они могли видеть сигналы и движения педагога, воспринимать его речь. В процессе занятий туризмом со слабослышащими детьми необходимо использовать устную речь. Речевой материал (слова и фразы) даётся во время теоретических и практических занятий. Включение речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта учащихся с ограниченными возможностями здоровья, на накопление и осмысление словарного запаса и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала.

Особенностью образовательного процесса, проводимого в активных формах туристско-краеведческой деятельности, является оздоровительный характер.

Программа предполагает два уровня освоения:

**Стартовый уровень (1 год обучения)** предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к спортивному туризму; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**Базовый уровень (2,3 года обучения)** - предусматривает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики туризма.

### **Формы и методы организации образовательного процесса**

**Форма обучения** – очная.

**Методы обучения:**

| <b>Словесные</b>   | <b>Наглядные</b>    | <b>Практические</b>   |
|--|---------------------|---|
| Устное изложение материала<br>Беседа<br>Объяснение<br>Образное описание действия | Наблюдение<br>Показ | Метод круговой тренировки<br>Групповой метод<br>Выполнение по образцу |

**Типы занятий:** практическое, теоретическое, комбинированное, контрольное.

**Формы проведения занятий:** практические занятия, беседы, экскурсии, тренировки, игры, просмотр видеоматериалов, походы выходного дня, конкурсы.

### **Предполагаемый результат**

#### **Личностный результат:**

умеют взаимодействовать с коллективом, общительны и с уважением относятся ко всем людям;

придерживаются принципов здорового образа жизни, нацелены на дальнейшее физическое развитие;

адаптированы в социуме.

#### **Метапредметный результат:**

пользуются возможностями для повышения функциональных возможностей организма,

компенсирована недостаточная двигательная и речевая активность;

учащиеся мотивированы к занятиям физической культурой и спортом;

развита координация движений,

развито умение использовать в общении альтернативные (различные) способы коммуникации.

#### **Предметный результат:**

**По окончании 1 года обучения (стартовый уровень) учащиеся будут:**

##### **знать:**

- устройство, правила хранения и использования туристского снаряжения;
- правила организации туристского быта;
- способы пешеходного и лыжного передвижения;
- правила преодоления препятствий;
- правила и условия проведения соревнований;
- свои должностные обязанности в туристическом походе;
- правила гигиены в походах;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- характеристику топографических и спортивных карт, топографические знаки;
- правила работы с компасом и картой;
- правила оказания приёмов первой доврачебной помощи;
- правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф;

##### **уметь:**

- составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- пользоваться туристским снаряжением (карабины, страховочные системы, рюкзаки, палатки, спальные мешки и коврики, верёвки и др.);
- разбивать лагерь, разжигать костёр, готовить пищу;
- завязывать туристские узлы (прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический и др.);
- выполнять технические приёмы на лыжах;
- переправляться способами «маятник», «кочки», «гать», по навесной и параллельной переправам, по бревну;
- осуществлять спуск-подъём различными способами, траверс склона.
- ориентироваться с помощью компаса, небесных светил и местных предметов;
- определять масштаб и величину сечения рельефа топографической и спортивной карты, расстояние и азимут по карте и на местности.
- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- измерять расстояние глазомерным способом, шагами.

- следовать правилам поведения и безопасности во время занятий учебно-тренировочных занятий, соревнований, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;

- изготавливать носилки и знать порядок транспортировки пострадавшего;
- пользоваться средствами пожаротушения;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты.

**По окончании 2 года обучения (базовый уровень) учащиеся будут:**

**знать:**

- устройство, правила хранения и использования туристского снаряжения;
- правила организации туристского быта;
- способы пешеходного и лыжного передвижения;
- правила преодоления препятствий;
- правила и условия проведения соревнований;
- должностные обязанности в туристическом походе;
- правила гигиены в походах;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- способы и правила наведения переправ, организации страховки;
- основные вехи истории Пензенского края.
- характеристику топографических и спортивных карт, топографические знаки;
- правила работы с компасом и картой;
- правила оказания приёмов первой помощи;
- правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф;
- порядок транспортировки пострадавшего;

**уметь:**

- уметь составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- организовывать наведение переправ;
- пользоваться туристским снаряжением (карабины, страховочные системы, рюкзаки, палатки, спальные мешки и коврики, верёвки и др.);
- разбивать лагерь, разжигать костёр, готовить пищу;
- завязывать туристские узлы: (прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический, двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка и др.);
- выполнять технические приёмы на лыжах;
- переправляться способами «маятник», «кочки», «гать», по навесной и параллельной переправам, по бревну;
- осуществлять спуск-подъём различными способами, траверс склона;
- ориентироваться с помощью компаса, небесных светил и местных предметов;
- определять масштаб и величину сечения рельефа топографической и спортивной карты, расстояние и азимут по карте и на местности.
- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- измерять расстояние глазомерным способом, шагами.
- следовать правилам поведения и безопасности во время занятий учебно-тренировочных занятий, соревнований, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;
- принимать участие в соревнованиях.
- составлять маршрут похода и отчетную документацию.
- изготавливать носилки;
- пользоваться средствами пожаротушения;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- проводить спасательные работы в зонах разрушений.

**По окончании 3 года обучения (базовый уровень) учащиеся будут знать:**

- устройство, правила хранения и использования туристского снаряжения;
- правила организации туристского быта;
- способы пешеходного и лыжного передвижения;
- правила преодоления препятствий;
- правила и условия проведения соревнований;
- правила гигиены в походах;
- меры безопасности и правила поведения во время тренировок и походов;
- способы и правила наведения переправ, организации страховки;
- должностные обязанности в туристическом походе;
- основные вехи истории Пензенского края, своего населенного пункта.
- характеристику топографических и спортивных карт, топографические знаки;
- правила работы с компасом и картой;
- правила оказания приёмов первой помощи;
- правила поведения в зонах техногенных и природных катастроф;
- правила организации спасательных работ в различных условиях и ситуациях.

**уметь:**

- составлять список продуктов на группу для многодневного похода;
- организовывать наведение переправ;
- пользоваться туристским снаряжением ( карабины, страховочные системы, рюкзаки, палатки, спальные мешки и коврики, верёвки и др.);
- разбивать лагерь, разжигать костёр, готовить пищу;
- завязывать туристские узлы (прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический, двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка и др.);
- выполнять технические приёмы на лыжах;
- переправляться способами «маятник», «кочки», «гать», по навесной и параллельной переправам, по бревну;
- осуществлять спуск-подъём различными способами, траверс склона;
- ориентироваться с помощью компаса, небесных светил и местных предметов;
- определять масштаб и величину сечения рельефа топографической и спортивной карты, расстояние и азимут по карте и на местности.
- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- измерять расстояние глазомерным способом, шагами;
- следовать правилам поведения и безопасности во время занятий учебно-тренировочных занятий, соревнований, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;
- составлять маршрут похода и отчетную документацию.
- пользоваться средствами пожаротушения;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- проводить спасательные работы в зонах разрушений.

### **Формы отслеживания результативности**

Контроль за освоением образовательной программы осуществляется на основании локального акта «Положение о промежуточной аттестации учащихся ГАУ ДО ПО «Многофункциональный туристско-спортивный центр» им. Т.Т. Мартыненко».

*Текущий и промежуточный контроль* осуществляется в течение учебного года в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, индивидуальных заданий, наблюдения педагога, проведения игр, эстафет.



*Контроль по итогам освоения программы* проводится в конце учебного года в форме похода выходного дня.

### Учебный план

| № п/п | Раздел программы                   | Уровни обучения |                |                |
|-------|------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|
|       |                                    | Ознакомительный | Базовый        |                |
|       |                                    | 1 год обучения  | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1.    | Туристская подготовка              | 112             | 118            | 114            |
| 2.    | Топография и ориентирование        | 42              | 28             | 28             |
| 3.    | Краеведение                        | 8               | 8              | 8              |
| 4     | Основы поисково-спасательных работ | 54              | 62             | 66             |
|       | <b>Итого</b>                       | <b>216</b>      | <b>216</b>     | <b>216</b>     |

### Учебно-тематический план 1 год обучения

| № п/п     | Название раздела, темы                             | Количество часов |           |           | Формы контроля                  |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|           |  | всего            | теория    | практика  |                                 |
| <b>1.</b> | <b>Туристская подготовка</b>                       | <b>112</b>       | <b>34</b> | <b>78</b> |                                 |
| 1.1.      | Введение в программу                               | 4                | 4         | -         | Тест                            |
| 1.2.      | Личное и групповое туристское снаряжение           | 16               | 6         | 10        | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.3.      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.   | 20               | 6         | 14        | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.4.      | Подготовка к походу, путешествию                   | 8                | 2         | 6         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.5.      | Питание в туристском походе                        | 4                | 2         | 2         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.6.      | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 46               | 10        | 36        | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.7.      | Основы лыжного туризма                             | 14               | 4         | 10        | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                 | <b>42</b>        | <b>16</b> | <b>26</b> |                                 |
| 2.1.      | Понятие о топографической и спортивной карте       | 8                | 4         | 4         | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.2.      | Условные знаки                                     | 6                | 2         | 4         | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.3.      | Ориентирование по горизонту, азимут                | 8                | 2         | 6         | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.4.      | Компас, работа с компасом                          | 8                | 2         | 6         | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.5.      | Измерение расстояний                               | 4                | 2         | 2         | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.6.      | Способы ориентирования                             | 4                | 2         | 2         | Наблюдение,                     |

|           |  |            |           |            |                                 |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---------------------------------|
|           |  |            |           |            | контрольные задания             |
| 2.7.      | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4          | 2         | 2          | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>8</b>   | <b>5</b>  | <b>3</b>   |                                 |
| 3.1.      | История Пензенского края   | 8          | 5         | 3          | Тест                            |
| <b>4.</b> | <b>Основы поисково-спасательных работ</b>                                  | <b>54</b>  | <b>22</b> | <b>32</b>  |                                 |
| 4.1.      | ЧС природного характера  | 4          | 2         | 2          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.2.      | ЧС техногенного характера  | 4          | 2         | 2          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.3.      | Средства и правила пожаротушения   | 8          | 2         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.4.      | Средства индивидуальной защиты   | 8          | 2         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.5.      | Спасение на воде   | 4          | 2         | 2          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.6.      | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний                           | 4          | 4         | -          | Тест                            |
| 4.7.      | Походная медицинская аптечка, природные лекарственные средства             | 4          | 2         | 2          | Тест                            |
| 4.8.      | Основные приемы оказания первой помощи                                     | 12         | 4         | 8          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.9.      | Приемы транспортировки пострадавшего                                       | 6          | 2         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
|           | <b>ИТОГО:</b>  | <b>216</b> | <b>77</b> | <b>139</b> |                                 |

## Содержание программы 1 год обучения

### Раздел 1. Туристская подготовка.

#### Тема 1.1. Введение в программу.

*Теория:* Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История туризма. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Значение умений и навыков спасения в различных ЧС. Связь туризма и основ выживания в природной среде и в ЧС. Возможность подготовки к получению специальности пожарника, спасателя, врача и т.д. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Соответствие спортивной одежды климатическим условиям и условиям проведения занятий. Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила поведения при поездке в автотранспорте. Правила поведения при проведении соревнований, в походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Значение правильной организации самостраховки.

*Контроль:* тестирование по пройденному материалу

#### Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода и требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила укладки

рюкзака. Требования к одежде и обуви в зависимости от сезонных особенностей. Правила обращения с одеждой: сушка, стирка, ремонт. Ремкомплект в походе, его необходимость состав и правила использования. Костровое оборудование, его разновидности, правила подготовки и использования. Посуда и кухонные принадлежности. Снаряжение для лыжного туризма. Правильный подбор лыж, палок, ботинок, правила подготовки и использования оборудования. Правильное хранение. Виды и устройство палаток. Правила укладки, хранения и ремонта палаток. Правила установки палаток, усиление их влагостойкости. Виды и назначение различных верёвок и репшнуров. Правила их использования и хранения. Бухтовка верёвок, подготовка их к походу, соревнованиям. Виды и назначение туристских узлов. Изучение способов завязывания основных видов узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, двойной проводник, проводник восьмёрка, стремя, академический. Правильное завязывание узлов и значение правильного завязывания. Изучение специального оборудования: страховочные системы, карабины, жумары, восьмёрки. Правила их использования и безопасной работы с ними. Изучение специального оборудования: страховочные системы, карабины, жумары, восьмёрки. Правила их использования и безопасной работы с ними.

*Практика:* Практические занятия и конкурсы по правильной подготовке рюкзака. Практические занятия и конкурсы по быстрой и правильной установке палаток различных видов. Конкурсы на быструю и правильную бухтовку. Завязывание узлов на время. Конкурсы по завязыванию узлов, включение завязывания узлов в программу соревнований. Способы завязывания основных видов узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, двойной проводник, проводник восьмёрка, стремя, академический. Правильное завязывание узлов и значение правильного завязывания. Завязывание узлов на время. Конкурсы по завязыванию узлов, включение завязывания узлов в программу соревнований.

*Контроль:* умение укладывать рюкзак, устанавливать и собирать палатку, вязать узлы, бухтовать веревку.

### **Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Требования к выбору места привала в зависимости от погодных условий, от сезона, от рельефа местности. Организация и размещение палаток. Организация места ночлега: место для костра, для палаток, для забора воды, умывания, для туалета, для мусорной ямы. Типы костров, разжигание костра. Заготовка и хранение дров. Хранение кострового оборудования. Правила обращения с костром. Хранение и мытьё посуды. Соблюдение чистоты и правил гигиены в лагере. Установка палатки, размещение в ней вещей, предотвращение промокания палатки. Уход за вещами. Уборка места лагеря перед уходом.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разбивка и свёртывание лагеря. Разжигание костра.

*Контроль:* Навыки организации туристского быта.

### **Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию**

*Теория:* Изучение района похода, разработка маршрута. Изучение правил проведения соревнований и походов, подготовка оборудования в зависимости от условий соревнований. Подготовка личного и командного снаряжения.

*Практика:* Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Контроль:* Навыки подготовки снаряжения.

### **Тема 1.5. Питание в туристском походе**

*Теория:* Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Полноценность и калорийность продуктов. Состав продуктов в зависимости от видов похода – по многодневности, по способу передвижения. Использование облегчённых

продуктов. Какие продукты и сколько можно хранить, какие продукты запрещено использовать при многодневном походе. Способы и правила приготовления пищи на костре. Правила хранения продуктов.

*Практика:* Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Контроль:* Навыки составления меню, приготовления пищи в походных условиях.

### **Тема 1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория:* Общая характеристика препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, лесу, кустарнику, заболоченной местности. Способы переправ:

«маятник»; где и как можно использовать этот способ переправы; правила навешивания верёвки; правильные способы переправы, соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

«кочки», способы преодоления заболоченной местности; особенности прохождения на болотистой и сухой местности; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

«гать», способы преодоления заболоченной местности; преодоление переправы одним человеком, командой, с достаточным количеством жердей, с недостатком жердей; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

навесная переправа, правила преодоления препятствий, правильное положение на верёвке, преодоление командой, преодоление с перестёжкой; взаимопомощь и организация очередности; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

параллельная переправа, способы и правила подъёма на верёвку, соскок с верёвки; правила преодоления препятствий, правильное положение на верёвке, преодоление командой, преодоление с перестёжкой; взаимопомощь и организация очередности; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

переправа по бревну, правила преодоления препятствия, в зависимости от вида бревна, его высоты; преодоление бревна с использованием перилл и без них; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

спуск-подъём по склону, правила спуска и подъёма, положение верёвки и туловища, очередность преодоления препятствия; правила подъёма и спуска в парах, правила командного прохождения; организация самостраховки с помощью жумара, или на схватывающем узле; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них;

траверс склона, когда используется, правила прохождения; порядок постановки на самостраховку,

перестёжка; правила командного прохождения; соблюдение судейских правил, возможные ошибки и виды штрафа за них.

*Практика:* Практические тренировки и закрепление знаний по технике преодоления препятствий изученными способами.

*Контроль:* Умение преодолевать препятствия различными способами.

### **Тема 1.7. Основы лыжного туризма.**

*Теория:* Особенности лыжного туризма. Правила соревнований и требования к лыжному туризму. Снаряжение лыжного туризма. Виды лыжного хода: классический ход (одно- и двушажные хода, бесшажный ход), коньковый ход, особенности и варианты их применения. Подъёмы различными способами: «ёлочкой», «лесенкой». Спуски различными способами: скоростные, с торможением, виды торможения «плугом», поворотом. Повороты на месте и в движении. Способы правильной и безопасной остановки.

*Практика:* Отработка лыжного хода, приёмов спуска - подъёма, способов торможения и поворотов, остановки. Преодоление пересечённой местности.

*Контроль:* Навыки передвижения на лыжах.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование.**

### **Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

*Теория:* Значение топографии в различных сферах человеческой жизни. Топографическая карта. Масштаб, его виды. Описание карты. Выбор карты для походов. Ориентирование. Спортивная карта. Её особенности, назначение и строение. Способы защиты карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практика:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

*Контроль:* Умение работать с картами.

### **Тема 2.2. Условные знаки**

*Теория:* Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков. Сочетание знаков. Цифровые и буквенные характеристики. Рельеф и его изображение на карте. Горизонтالي и их виды, бергштрихи.

*Практика:* Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения по запоминанию знаков. Конкурсы и викторины по знанию условных знаков.

*Контроль:* Знание условных знаков.

### **Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

*Теория:* Основные направления на стороны горизонта, их обозначения. Азимут. Правила определения сторон горизонта. Виды азимута, правила определения азимута.

*Практика:* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимута.

*Контроль:* Умение ориентироваться по горизонту, азимуту.

### **Тема 2.4. Компас, работа с компасом**

*Теория:* Магнитное поле Земли. Принцип работы компаса. Разновидности компаса. Компас Адрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила работы с компасом. Ориентир. Определение азимута по компасу. Движение по компасу, по азимуту. Определение прямой и обратной засечки.

*Практика:* Определение с помощью компаса направлений, азимутов. Определение по ориентирам азимута и выбор ориентира по азимуту.

*Контроль:* Умение ориентироваться по компасу.

### **Тема 2.5. Измерение расстояний**

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и по карте. Использование масштаба для определения расстояния. Способы геометрических построений. Способы угловых величин. Способ определения расстояний шагами, с помощью верёвки и глазомерно.

*Практика:* Решение задач на определение расстояний различными способами.

*Контроль:* Владение различными способами измерения расстояний.

### **Тема 2.6. Способы ориентирования**

*Теория:* Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точки стояния. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления. Движение по легенде с помощью текстового описания пути. Протокол движения.

*Практика:* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода по спортивной карте. Движение по заданному маршруту.

*Контроль:* Умение двигаться по легенде карты, азимуту.

## **Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

*Теория:* Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилищу.

*Практика:* Определение сторон горизонта без помощи компаса, сравнение с реальным показателями.

*Контроль:* Умение ориентироваться по местным предметам.

## **Раздел 3. Краеведение.**

### **Тема 3.1. История Пензенского края**

*Теория:* Географическое положение области, соседство с другими областями, территориальное устройство. Рельеф и климат области, реки, дороги. Природные ресурсы, заповедники, животный и растительный мир. История возникновения и развития области. История области в различные временные эпохи. Достопримечательности, возможные маршруты походов и путешествий по области.

*Практика:* Презентация достопримечательностей Пензенской области. Составление маршрутов.

*Контроль:* Знание основных вех истории области.

## **Раздел 4. Основы поисково-спасательных работ**

### **Тема 4.1. ЧС природного характера**

*Теория:* Понятие «чрезвычайная ситуация». Виды стихийных бедствий и их опасность для человека. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера. География распространения стихийных бедствий в России.

*Практика:* Отработка действий при ЧС природного характера.

*Контроль:* Знание правил поведения при ЧС природного характера.

### **Тема 4.2. ЧС техногенного характера**

*Теория:* Авария. Катастрофа. Виды аварий и катастроф. Аварии, которые могут угрожать населению в нашей местности. Правила безопасного поведения при различных авариях и катастрофах. Оповещение населения и порядок действия по сигналам оповещения.

*Практика:* Отработка порядка действий по сигналам оповещения.

*Контроль:* Знание правил поведения при ЧС техногенного характера.

### **Тема 4.3. Средства и правила пожаротушения**

*Теория:* Причины пожаров. Профилактика пожаров. Средства пожаротушения: подручные и специальные. Правила использования подручных средств (вода, песок, земля). Огнетушители, их разновидности и характеристики. Правила использования огнетушителей. Пожарные рукава и правила их применения. Правила тушения человека.

*Практика:* Работа с огнетушителем, пожарными рукавами. Экскурсия в пожарную часть.

*Контроль:* Знание средств пожаротушения, умение пользоваться ими.

#### **Тема 4.4. Средства индивидуальной защиты**

*Теория:* Средства индивидуальной защиты. Виды СИЗ, их классификация и назначение. Изучение устройства и правил пользования противогазом. Изучение устройства и правил пользования защитным костюмом Л-1. Пожарный костюм.

*Практика:* Тренировки на быстрое и правильное одевание противогазов и защитных костюмов.

*Контроль:* Знание правил пользования СИЗ.

#### **Тема 4.5. Спасение на воде**

*Теория:* Правила спасения утопающих в различных ситуациях. Спасение с берега, правила применения спасательного круга и конца Александра. Правила применения плавсредств. Спасение с льдины, из затонувшего транспорта.

*Практика:* Отработка навыков применения спасательного круга и конца Александра.

*Контроль:* Знание правил спасения на воде.

#### **Тема 4.6. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

*Теория:* Понятие о гигиене и её значение. Гигиеническое значение режима труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Изучение правил гигиены. Гигиена одежды, обуви. Сущность закаливания. Виды закаливающих процедур. Значение закаливания. Значение физкультуры для здоровья человека и для достижения спортивных результатов.

*Контроль:* Знание правил профилактики заболеваний, основ гигиены туриста.

#### **Тема 4.7. Походная медицинская аптечка, природные лекарственные средства**

*Теория:* Состав аптечки. Её хранение и транспортировка. Характеристика перевязочных и дезинфицирующих средств. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных средств (обезболивающие, противовоспалительные, сердечные, желудочно-кишечные и другие средства).

*Практика:* Составление походной аптечки.

*Контроль:* Знание состава походной аптечки, показаний и противопоказаний применения лекарственных средств.

#### **Тема 4.8. Основные приёмы оказания первой помощи**

*Теория:* Заболевания и травмы, возможные в походе. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при термических травмах: при тепловых и солнечных ударах, ожогах и обморожениях. Правила оказания первой помощи при переломах, наложение шины. Правила оказания первой помощи при ранениях. Способы перевязки, наложение жгута. Первая помощь при укусах насекомых и змей. Первая помощь при отравлениях.

*Практика:* Наложение жгута, шины, обработка ран, наложение повязок.

*Контроль:* Знание изученных приемов оказания первой помощи.

#### **Тема 4.9. Приёмы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Способы транспортировки пострадавшего. Различие способов транспортировки и положения пострадавшего в зависимости от раны.

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

*Контроль:* Знание изученных способов транспортировки пострадавшего.

| № п/п     | Название раздела, темы   | Количество часов |           |            | Формы контроля                  |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
|           |  | всего            | теория    | практика   |                                 |
| <b>1.</b> | <b>Туристская подготовка</b>   | <b>118</b>       | <b>18</b> | <b>100</b> |                                 |
| 1.1.      | Личное и групповое туристское снаряжение                                   | 18               | 4         | 14         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.2.      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                           | 22               | 4         | 18         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.3.      | Подготовка к походу, путешествию   | 12               | -         | 12         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.4.      | Питание в туристском походе  | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.5.      | Правила движения в походе, преодоление препятствий                         | 48               | 8         | 40         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.6.      | Основы лыжного туризма   | 14               | 2         | 12         | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>   | <b>28</b>        | <b>7</b>  | <b>21</b>  |                                 |
| 2.1.      | Понятие о топографической и спортивной карте                               | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.4.      | Компас, работа с компасом  | 4                | 1         | 3          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.5.      | Измерение расстояний   | 8                | 2         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.6.      | Способы ориентирования   | 8                | 2         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.7.      | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4                | 2         | 2          | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>8</b>         | <b>6</b>  | <b>2</b>   |                                 |
| 3.1.      | Природа Пензенской области   | 4                | 2         | 2          | Тест                            |
| 3.2.      | Знаменитые земляки   | 4                | 4         | -          | Тест                            |
| <b>4.</b> | <b>Основы поисково-спасательных работ</b>                                  | <b>62</b>        | <b>26</b> | <b>36</b>  |                                 |
| 4.1.      | Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера       | 6                | 3         | 3          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.2.      | Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера     | 6                | 3         | 3          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.3.      | Средства и правила пожаротушения. Пожарная полоса препятствий              | 14               | 4         | 10         | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.4.      | Средства индивидуальной защиты   | 10               | 4         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.8.      | Основные приемы оказания первой помощи                                     | 18               | 8         | 10         | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.9.      | Приемы транспортировки пострадавшего                                       | 8                | 4         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
|           | <b>ИТОГО:</b>  | <b>216</b>       | <b>57</b> | <b>159</b> |                                 |

**Содержание программы  
2 год обучения**



## **Раздел 1. «Туристская подготовка»**

### **Тема 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория:* Виды и назначение различных веревок и репшнуров. Правила их использования и хранения. Бухтовка веревок, подготовка их к походу, соревнованиям. Виды и назначение туристских узлов. Изучение узлов: шкотовый, брамшкотовый, булинь, встречная восьмёрка, схватывающий одним концом, стремя вокруг опоры, срединный проводник, удавка, грейпвайн. Правильное завязывание узлов и значение правильного завязывания. Изучение специального оборудования: страховочные системы, карабины, жумары, восьмёрки. Правила их использования и безопасной работы с ними.

*Практика:* Практические занятия и конкурсы по правильной подготовке рюкзака. Практические занятия и конкурсы по быстрой и правильной установке палаток различных видов. Конкурсы на быструю и правильную бухтовку. Повторение ранее изученных способов завязывания основных видов узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, двойной проводник, проводник восьмёрка, стремя, академический. Отработка новых узлов: шкотовый, брамшкотовый, булинь, встречная восьмёрка, схватывающий одним концом, стремя вокруг опоры, срединный проводник, удавка, грейпвайн. Завязывание узлов на время. Конкурсы по завязыванию узлов, включение завязывания узлов в программу соревнований. Тренировки по самостоятельной подготовке к занятиям, подготовке страховочной системы, оборудования, веревок.

*Контроль:* Знание группового и личного снаряжения, правил хранения и ухода; умение работать со снаряжением.

### **Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Требования к выбору места привала в зависимости от погодных условий, от сезона, от рельефа местности. Организация места ночлега: место для костра, для палаток, для забора воды, умывания, для туалета, для мусорной ямы. Организация и размещение палаток. Типы костров, разжигание костра. Заготовка и хранение дров. Хранение кострового оборудования. Правила обращения с костром. Хранение и мытьё посуды. Соблюдение чистоты и правил гигиены в лагере. Установка палатки, размещение в ней вещей, предотвращение промокания палатки. Уход за вещами. Уборка места лагеря перед уходом.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разбивка и свёртывание лагеря. Разжигание костра.

*Контроль:* Умение разбивать и сворачивать лагерь.

### **Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию**

*Практика:* Изучение района похода, разработка маршрута. Составление списка необходимого личного и командного снаряжения и его распределение в группе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Самостоятельная разработка тактики действий при подготовке к различным соревнованиям.

*Контроль:* Навыки подготовки к путешествию.

### **Тема 1.4. Питание в туристском походе**

*Практика:* Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Контроль:* Навыки планирования питания в походе.

### **Тема 1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория:* Общая характеристика препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, лесу, кустарнику, заболоченной местности.

*Практика:* Отработка различных способов переправ: «маятник»; «кочки»; «гать»; навесная переправа; параллельная переправа; переправа по бревну; спуск-подъём по склону; траверс склона; перестёжка.

*Контроль:* Владение различными способами преодоления препятствий.

### **Тема 1.6. Основы лыжного туризма**

*Теория:* Особенности лыжного туризма. Правила соревнований и требования к лыжному туризму. Снаряжение лыжного туризма.

*Практика:* Закрепление различных видов лыжного хода: классический ход (одно- и двухшажные хода, бесшажный ход), коньковый ход, особенностей и вариантов их применения. Подъёмы различными способами: «ёлочкой», «лесенкой». Спуски различными способами: скоростные, с торможением, виды торможения «плугом», поворотом. Повороты на месте и в движении. Способы правильной и безопасной остановки.

*Контроль:* Навыки лыжного хода.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

*Практика:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Повторение условных знаков.

*Контроль:* Навыки работы с картой.

### **Тема 2.2. Компас, работа с компасом**

*Теория:* Повторение устройства компаса. Правила работы с компасом, нахождения азимута. Движение по азимуту. Снятие азимута с карты. Ориентир. Определение азимута по компасу. Движение по компасу, по азимуту. Определение прямой и обратной засечки.

*Практика:* Определение с помощью компаса направлений, азимутов. Определение по ориентирам азимута и выбор ориентира по азимуту. Нахождение обратного азимута.

*Контроль:* Навыки работы с компасом.

### **Тема 2.3. Измерение расстояний**

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и по карте. Использование масштаба для определения расстояния. Способы геометрических построений. Способы угловых величин. Способ определения расстояний шагами, с помощью верёвки и глазомерно. Определение высоты предметов.

*Практика:* Отработка изученных способов измерения расстояний. Использование измерений при составлении схем маршрута, описании пройденного маршрута.

*Контроль:* Знание способов измерения расстояний, умение применять полученные знания на практике.

### **Тема 2.4. Способы ориентирования**

*Теория:* Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точки стояния. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления. Движение по легенде с помощью текстового описания пути. Протокол движения.

*Практика:* Занятия по прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода по спортивной карте. Движение по заданному маршруту. Различные виды заданий: движение по легенде, по заданному маршруту, выборочный поиск.

*Контроль:* Знания, умения и навыки по ориентированию различными способами.

### **Тема 2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

*Теория:* Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов

*Практика:* Практическое определение сторон горизонта без помощи компаса, сравнение с истинными показателями. Правила выбора маршрута в незнакомой местности в зависимости от рельефа местности и других условий. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилищу.

*Контроль:* Навыки ориентирования по местным предметам, знание порядка действий в случае потери ориентировки.

### **Раздел 3. Краеведение**

#### **Тема 3.1. Природа Пензенской области**

*Теория:* Растительный и животный мир, населяющий территорию Пензенской области. Редкие и исчезающие виды растений и животных. Значение охраны окружающей среды. Заповедники Пензенской области, их расположение и характеристики.

*Практика:* Изучение во время экскурсий и походов встречающихся растений и животных.

*Контроль:* Знание особенностей природы родного края.

#### **Тема 3.2. Знаменитые земляки**

*Теория:* Изучение биографии людей, прославивших наше город, нашу область. Знаменитые люди дореволюционной эпохи. Земляки – революционеры. Земляки – герои Великой отечественной Войны. Герои нашего времени.

*Контроль:* Знание основных фактов биографии знаменитых земляков.

### **Раздел 4. Основы поисково-спасательных работ**

#### **Тема 4.1. Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера**

*Теория:* Виды стихийных бедствий и их опасность для человека. Характеристика землетрясений, поиск пострадавших и извлечение их из-под обломков. Способы безопасной эвакуации пострадавших через препятствия. Правила поведения при других чрезвычайных ситуациях природного характера. География распространения стихийных бедствий в России. Стихийные бедствия, характерные для нашей местности. Правила поведения в зонах затопления. Действие команды при поиске пострадавших и оказании им помощи. Нахождение пострадавшего по перекрёстным азимутам.

*Практика:* Решение ситуационных задач по проведению спасательных работ в зоне ЧС природного характера

*Контроль:* Знание правил проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера, навыки спасательных работ.

#### **Тема 4.2. Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера**

*Теория:* Виды аварий и катастроф. Аварии, которые могут угрожать населению в нашей местности. Характеристика аварий с выбросом радиоактивных веществ. Понятия о радиоактивном заражении местности, излучении, единицах измерения радиации. Характеристика аварий с выбросом аварийных химически опасных веществ. Виды и характеристика наиболее опасных и распространённых отравляющих веществ. Принципы распространения радиоактивных и отравляющих веществ. Основы санитарной обработки

в зонах заражений. Правила безопасного поведения при различных авариях и катастрофах. Оповещение населения и порядок действия по сигналам оповещения. Правила безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

*Практика:* Отработка действий по сигналам оповещения. Решение ситуационных задач по проведению спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера

*Контроль:* Знание правил проведения спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера, навыки спасательных работ.

#### **Тема 4.3. Средства и правила пожаротушения. Пожарная полоса препятствий**

*Теория:* Меры безопасности при проведении спасательных работ на пожарах. Правила проведения соревнований на пожарной полосе препятствий.

*Практика:* Работа с огнетушителем, пожарными рукавами. Отработка навыков по быстрой работе с пожарным оборудованием, пожарной одеждой. Проведение соревнований на пожарной полосе препятствий. Экскурсия в пожарную часть, ознакомление с работой пожарной техники: пожарная машина, гидранты, рукава, гидравлические спасательные инструменты.

*Контроль:* Умение пользоваться средствами пожаротушения, навык преодоления пожарной полосы препятствий.

#### **Тема 4.4. Средства индивидуальной защиты**

*Теория:* Виды, назначение и характеристика СИЗ кожи. Характеристика общевойскового защитного комплекта. Характеристика костюма Л-1. Правила одевания защитной одежды и отработка навыков быстрого одевания. Виды, назначение и характеристика СИЗ органов дыхания. Характеристика и правила использования респиратора. Характеристика и правила использования противогаза.

*Практика:* Тренировки на быстрое и правильное одевание противогазов и защитных костюмов, пожарных костюмов. Работа в защитной одежде в зонах ЧС, спасение пострадавших из зон заражения.

*Контроль:* Навык использования СИЗ

#### **Тема 4.5. Основные приемы оказания первой помощи**

*Теория:* Профилактика травматизма. Виды и классификация травм, их характеристика. Правила первой помощи при ранениях. Правила и способы перевязки. Признаки вывихов, растяжений, переломов и правила первой помощи при них. Правила иммобилизации при переломах. Проникающие ранения и помощь при них. Виды осложнения ран (потеря крови, заражения, болевой шок) и их характеристика. Способы и правила остановки кровотечений. Виды и характеристика наиболее опасных инфекций. Правила асептики и антисептики. Классификация термических поражений. Ожоги, их виды и характеристика. Обморожения, их виды и характеристика. Тепловой и солнечный удары.

*Практика:* Практические занятия по определению видов травм и оказанию первой помощи при них. Наложение шины при различных переломах, остановка кровотечения и наложение повязок при различных видах ранений. Оказание первой помощи при различных степенях ожогов. Оказание первой помощи при различных степенях обморожений. Оказание первой помощи при тепловых и солнечных ударах.

*Контроль:* Знание изученных приемов оказания первой помощи, навык наложения повязок, шин, иммобилизации.

#### **Тема 4.6. Приёмы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Различия способов транспортировки и положения пострадавшего в зависимости от раны. Способы транспортировки. Транспортировка пострадавшего на

различном рельефе. Методы транспортировки пострадавших через различные препятствия.

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Отработка транспортировки пострадавшего при различных ситуациях.

*Контроль:* Знание правил транспортировки пострадавшего, умение изготавливать носилки, волокуши.

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

| № п/п     | Название раздела, темы   | Количество часов |           |            | Формы контроля                  |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
|           |  | всего            | теория    | практика   |                                 |
| <b>1.</b> | <b>Туристская подготовка</b>   | <b>114</b>       | <b>10</b> | <b>104</b> |                                 |
| 1.1.      | Личное и групповое туристское снаряжение                                   | 22               | 6         | 16         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.2.      | Организация туристского быта. Подготовка лагеря в экстремальных ситуациях. | 24               | 4         | 20         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.3.      | Подготовка к походу, путешествию   | 12               | -         | 12         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.4.      | Правила движения в походе, преодоление препятствий                         | 42               | -         | 42         | Наблюдение, контрольные задания |
| 1.6.      | Основы лыжного туризма   | 14               | -         | 14         | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>   | <b>28</b>        | <b>4</b>  | <b>24</b>  |                                 |
| 2.1.      | Топографическая и спортивная карт  | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.2.      | Компас, работа с компасом. Измерение расстояний                            | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.3.      | Способы ориентирования   | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.4.      | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4                | -         | 4          | Наблюдение, контрольные задания |
| 2.5.      | Описание маршрута, составление карты                                       | 12               | 4         | 8          | Наблюдение, контрольные задания |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>8</b>         | <b>8</b>  | <b>-</b>   |                                 |
| 3.1.      | Рельеф и географическое положение Пензенской области                       | 2                | 2         | -          | Тест                            |
| 3.2.      | Памятники и достопримечательности Пензенской области                       | 4                | 4         | -          | Тест                            |
| 3.3.      | Пензенская область в годы Великой Отечественной войны                      | 2                | 2         | -          | Защита рефератов                |
| <b>4.</b> | <b>Основы поисково-спасательных работ</b>                                  | <b>66</b>        | <b>18</b> | <b>48</b>  |                                 |
| 4.1.      | Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера       | 9                | 2         | 7          | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.2.      | Правила проведения спасательных  | 9                | 2         | 7          | Наблюдение,                     |

|      |   |            |           |            |                                 |
|------|---|------------|-----------|------------|---------------------------------|
|      | работ в зоне ЧС техногенного характера                        |            |           |            | контрольные задания             |
| 4.3. | Средства и правила пожаротушения. Пожарная полоса препятствий | 14         | 4         | 10         | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.4. | Средства индивидуальной защиты                                | 14         | 4         | 10         | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.5. | Основные приемы оказания первой помощи                        | 14         | 4         | 10         | Наблюдение, контрольные задания |
| 4.6. | Приемы транспортировки пострадавшего                          | 8          | 2         | 6          | Наблюдение, контрольные задания |
|      | <b>ИТОГО:</b>   | <b>216</b> | <b>40</b> | <b>176</b> |                                 |

## Содержание программы 3 год обучения

### Раздел 1. Туристская подготовка

#### Тема 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория:* Перечень личного снаряжения для различных видов походов, соревнований, поисково-спасательных работ. Правила подготовки оборудования.

*Практика:* Практические занятия и конкурсы по быстрой и правильной установке палаток различных видов. Бухтовка верёвок, подготовка их к походу, соревнованиям. Конкурсы на быструю и правильную бухтовку. Отработка ранее изученных способов завязывания основных видов узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, двойной проводник, проводник восьмёрка, стремя, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, встречная восьмёрка, схватывающий одним концом, стремя вокруг опоры, срединный проводник, удавка, грейпвайн. Завязывание узлов на время. Конкурсы по завязыванию узлов. Тренировки по самостоятельной подготовке к занятиям, подготовке страховочной системы, оборудования, верёвок.

*Контроль:* навыки работы с туристским снаряжением

#### Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка лагеря в экстремальных ситуациях

*Теория:* Правила организации привалов и ночлегов в походе, требования к выбору места привала в зависимости от погодных условий, от сезона, от рельефа местности. Правила организации лагеря при угрозе различных стихийных бедствий. Организация лагеря из подручных средств в автономных условиях в различных климатических условиях.

*Практика:* Практические занятия по организации места ночлега: место для костра, для палаток, для забора воды, умывания, для туалета, для мусорной ямы. Организация и размещение палаток. Соблюдение чистоты и правил гигиены в лагере. Установка палатки, размещение в ней вещей, предотвращение промокания палатки. Уборка места лагеря перед уходом. Приготовление пищи в походных условиях.

*Контроль:* навыки организации туристского быта в различных условиях

#### Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию

*Практика:* Изучение района похода, разработка маршрута. Составление списка необходимого личного и командного снаряжения и его распределение в группе. Подготовка документации перед походом: маршрутный лист, план-график, карта, смета; отчётная документация. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Самостоятельная разработка тактики действий при подготовке к различным соревнованиям. Составление маршрутов, графиков похода. Составление плана действий при проведении поисково-спасательных работ.

*Контроль:* навыки подготовки к походу, путешествию

#### **Тема 1.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Практика:* практические тренировки и закрепление знаний по технике преодоления препятствий, участие в различных соревнованиях, практическая отработка приёмов и способов переправы пострадавших через различные препятствия на носилках и без носилок.

*Контроль:* навыки передвижения в походе, путешествии, навыки преодоления препятствий

#### **Тема 1.5. Основы лыжного туризма**

*Практика:* Отработка лыжного хода, приёмов спуска - подъёма, способов торможения и поворотов, остановки. Преодоление пересечённой местности.

*Контроль:* навыки передвижения на лыжах по различной местности.

### **Раздел 2. Топография и ориентирование**

#### **Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта**

*Практика:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Конкурсы и викторины по условным знакам.

*Контроль:* умение работать с картой

#### **Тема 2.2. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний**

*Практика:* Движение по азимуту. Снятие азимута с карты. Определение прямой и обратной засечки. Определение с помощью компаса направлений, азимутов. Определение по ориентирам азимута и выбор ориентира по азимуту. Нахождение обратного азимута. Измерения расстояний, высот, составление описания пройденного маршрута. Определение расстояний до недоступных предметов.

*Контроль:* умение работать с компасом

#### **Тема 2.3. Способы ориентирования**

*Практика:* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода по спортивной карте. Движение по заданному маршруту. Различные виды заданий: движение по легенде, по заданному маршруту, выборочный поиск.

*Контроль:* знание различных способов ориентирования, навыки ориентирования

#### **Тема 2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

*Практика:* Определение сторон горизонта без помощи компаса, сравнение с истинными показателями. Правила выбора маршрута в незнакомой местности в зависимости от рельефа местности и других условий. Определение путей маршрута при попадании в автономные условия существования в незнакомой местности. Проведение соревнований по ориентированию без помощи компаса и карт.

*Контроль:* навыки ориентирования по местным предметам, знание порядка действий в случае потери ориентировки

#### **Тема 2.5. Описание маршрута, составление карты**

*Теория:* Изучение основ картографирования. Съёмка расстояний с местности. Описание окружающей местности, пройденного маршрута. Использование съёмок со

спутника при составлении карт. Нанесение на карту местных ориентиров, рельефа местности.

*Практика:* составление карт местности, масштабирование. Конкурс на составление лучшей карты местности.

*Контроль:* навыки составления карты, описания маршрута

### **Раздел 3. Краеведение**

#### **Тема 3.1. Рельеф и географическое положение Пензенской области**

*Теория:* Географическое положение Пензенской области. Территориальное строение, города, посёлки и районные центры области. Расположение районов. Соседние области и их расположение. Возникновение Пензенской области. Изучение строения рельефа Пензенской области. Климатические особенности области. Речные бассейны области и реки, которые их составляют. Расположение рек и озёр.

*Контроль:* знание основных особенностей рельефа и географического положения Пензенской области

#### **Тема 3.2. Памятники и достопримечательности Пензенской области**

*Теория:* Исторические архитектурные памятники Пензенской области. Исторические места, места рождения и пребывания знаменитых людей на территории области. Заповедники, находящиеся на территории области. Места исторических событий, находящиеся на территории области. Памятники знаменитым людям. Улицы, площади и населённые пункты, названные в честь знаменитых людей.

*Контроль:* Знание основных памятников и достопримечательностей родного края

#### **Тема 3.3. Пензенская область в годы Великой Отечественной войны**

*Теория:* История Пензенской области в годы Великой Отечественной Войны. Основные события, военные операции ВОВ. Основные знаменательные даты ВОВ. Пензенцы – Герои Советского Союза, Герои ВОВ.

*Контроль:* знание основных страниц истории области в годы Великой Отечественной войны

### **Раздел 4. Основы поисково-спасательных работ**

#### **Тема 4.1. Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера**

*Теория:* Виды стихийных бедствий и их опасность для человека. Характеристика землетрясений, поиск пострадавших и извлечение их из-под обломков. Характеристика оползней, обвалов, снежных лавин и правила поведения при них. Характеристика ураганов, бурь и смерчей, и правила поведения при них. Правила проведения поисково-спасательных работ при них. Способы безопасной эвакуации пострадавших через препятствия. География распространения стихийных бедствий в России. Стихийные бедствия, характерные для нашей местности. Действие команды при поиске пострадавших и оказании им помощи. Нахождение пострадавшего по перекрёстным азимутам. Правила безопасной транспортировки через различные препятствия. Комплекс мероприятий по поиску, оказанию доврачебной помощи и транспортировке пострадавших.

*Практика:* Решение ситуационных задач по проведению спасательных работ в зоне ЧС природного характера.

*Контроль:* знание правил поведения и проведения спасательных работ в зоне ЧС природного характера.



#### **Тема 4.2. Правила проведения спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера**

*Теория:* Виды аварий и катастроф. Аварии, которые могут угрожать населению в нашей местности. Характеристика аварий с выбросом радиоактивных веществ. Понятия о радиоактивном заражении местности, излучении, единицах измерения радиации. Характеристика аварий с выбросом аварийных химически опасных веществ. Виды и характеристика наиболее опасных и распространённых отравляющих веществ. Принципы распространения радиоактивных и отравляющих веществ. Основы санитарной обработки в зонах заражений. Правила безопасного поведения при различных авариях и катастрофах. Оповещение населения и порядок действия по сигналам оповещения. Правила безопасности при проведении поисково-спасательных работ. Изучение правил проведения спасательных работ по извлечению пострадавших из-под завалов, из разрушенных зданий. Использование специальной гидравлической техники.

*Практика:* Решение ситуационных задач по проведению спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера.

*Контроль:* знание правил поведения и проведения спасательных работ в зоне ЧС техногенного характера.

#### **Тема 4.3. Средства и правила пожаротушения. Пожарная полоса препятствий**

*Теория:* Характеристика различных видов пожаров. Основные причины пожаров. Профилактика пожаров. Средства пожаротушения: подручные и специальные. Правила использования подручных средств (вода, песок, земля). Огнетушители, их разновидности и характеристики. Правила использования огнетушителей. Пожарные рукава и правила их применения. Правила тушения человека. Меры безопасности при проведении спасательных работ на пожарах. Правила проведение соревнований на пожарной полосе препятствий.

*Практика:* Работа с огнетушителем, пожарными рукавами. Практические занятия по тушению возгораний. Отработка навыков по быстрой работе с пожарным оборудованием, пожарной одеждой. Проведение соревнований на пожарной полосе препятствий. Работа в задымлённой местности. Экскурсия в пожарную часть, ознакомление с работой пожарной техники: пожарная машина, гидранты, рукава, гидравлические спасательные инструменты.

*Контроль:* умение пользоваться средствами пожаротушения, знание мер безопасности при проведении спасательных работ на пожаре, навык преодоления пожарной полосы препятствий.

#### **Тема 4.4. Средства индивидуальной защиты**

*Теория:* Виды, назначение и характеристика СИЗ кожи. Изучение специальных средств защиты кожи. Характеристика общевойскового защитного комплекта и изучение способов его одевания и нормативов по одеванию. Характеристика костюма Л-1. Правила одевания защитной одежды и отработка навыков быстрого одевания. Изучение нормативов одевания Л-1. Виды, назначение и характеристика СИЗ органов дыхания. Характеристика и правила использования респиратора. Характеристика и правила использования противогаза. Изучение характеристики и правил пользования изолирующими противогазами. Их преимущества и особенности. Работа с противогазом ГП-5, или ГП-7, правильное одевание, ошибки при одевании. Правила использования неисправных противогазов. Нормативы по одеванию противогазов. Возможность самостоятельного изготовления подручных средств индивидуальной защиты кожи и органов дыхания.

*Практика:* Тренировки на быстрое и правильное одевание противогазов и защитных костюмов, пожарных костюмов. Работа в защитной одежде в зонах ЧС, спасение пострадавших из зон заражения. Выполнение нормативов одевания СИЗ кожи и дыхания.

*Контроль:* знание СИЗ, умение ими пользоваться, умение изготавливать СИЗ для защиты кожи и органов дыхания из подручных средств.

#### **Тема 4.5. Основные приемы оказания первой помощи**

*Теория:* Характеристика проникающих ранений. Черепно-мозговые ранения. Ушибы головы, груди, живота, их опасность и первая доврачебная помощь при них. Виды кровотечений. Внутренние и наружные кровотечения. Первая помощь при внутренних кровотечениях. Виды наружных кровотечений, их различия друг от друга. Венозные и артериальные кровотечения, опасность этих кровотечений и правила остановки. Порядок и правила наложения жгута.

*Практика:* Практические занятия по определению видов травм и оказанию первой помощи при них. Наложение шины при различных переломах, различными способами с использованием медицинских шин, шин из подручного материала, иммобилизация без использования шин. Наложение повязок при различных видах ранений, различными способами.

*Контроль:* знание изученных приемов оказания первой помощи.

#### **Тема 4.6. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Различие способов транспортировки и положения пострадавшего в зависимости от раны. Изучение различных способов транспортировки. Транспортировка пострадавшего на различном рельефе. Методы транспортировки пострадавших через различные препятствия. Приёмы и правила изготовления носилок различными способами: простейшие носилки и волокуши, жёсткие носилки, носилки для переправления пострадавших по навесной переправе.

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Отработка транспортировки пострадавшего при различных ситуациях.

*Контроль:* знание способов транспортировки пострадавшего, умение изготавливать носилки, волокуши.

### **Условия реализации программы**

#### **Дидактические материалы:**

схемы, плакаты, карты, таблицы условных знаков, картины, фотографии, дидактические карточки, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия в зависимости от погодных условий и очередности изучения программного материала могут проводиться на территории образовательной организации, в прилегающем лесном массиве, в спортивном зале.

При проведении занятий используется следующее оборудование:

- основные и вспомогательные верёвки – 6 шт,
- репшнур – 15 шт.,
- страховочные системы – 15 комплектов,
- карабины различных модификаций – 60 шт.,
- восьмёрки – 15 шт.,
- жумары- 15 шт.,

- блоки – 6 шт.,
- палатки – 5 шт. 3-х мест.,
- спальные мешки – 15 шт.,
- коврики – 15 шт.,
- костровое и кухонное оборудование – 3 комплекта,
- рюкзаки – 15 шт.,
- компасы – 15 шт.,
- призмы и компостеры для ориентирования – 2 комплекта,
- спасательные жилеты – 15 шт.,
- спасательный круг – 15 шт.,
- защитные костюмы – 7 шт.,
- каски – 15 шт.,
- противогазы – 15 шт.,
- огнетушители – 8 шт.,
- пожарные рукава – 3 шт.,
- лыжи с ботинками и лыжными палками - 15 комплектов,
- медицинская аптечка – 1 шт.

## Оценочные материалы

### 1 год обучения

#### **Вязка узлов**

Норматив по завязыванию узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический. Требование – завязывание узла за 1 мин. без ошибок и перехлёстов.

#### **Установка палатки.**

Установка палатки в течение 5-7 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

#### **Одевание обвязки.**

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему.

#### **Определение азимута.**

Определение трёх контрольных азимутов. Допущение ошибки – до 5 градусов.

- Тестирование по условным топографическим знакам.
- Тестирование по правилам оказания первой доврачебной помощи.
- Тестирование по краеведению.
- Контрольные соревнования по ориентированию.
- Контрольные соревнования по туристской полосе препятствий.

### 2 год обучения

#### **Вязка узлов.**

Норматив по завязыванию узлов: прямой, встречный, двойной схватывающий, проводник восьмёрка, стремя, академический, двойной проводник, срединный проводник, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка. Требование – завязывание узла за 40 сек. без ошибок и перехлёстов.

#### **Установка палатки.**

Установка палаток различных конструкций в течение 3-4 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

**Одевание обвязки.**

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему за 2 мин.

**Определение азимута.**

Определение трёх контрольных азимутов и трёх ориентиров по азимуту. Допущение ошибки – до 3 градусов. Определение расстояний и высот с погрешностью до 5 и 2 м. соответственно.

**Оказание первой помощи.**

Выбор по билетам описания условной травмы и оказание первой доврачебной помощи. Травмы: открытый и закрытый перелом, ранение конечностей, артериальное кровотечение, утопление.

- Тестирование по знанию различных видов чрезвычайных ситуаций и правил поведения в них.
- Тестирование по условным топографическим знакам.
- Тестирование по краеведению.
- Контрольные соревнования по ориентированию.
- Контрольные соревнования по туристской полосе препятствий с сопровождением и командной страховкой.
- Итоговый зачётный 3-хдневный поход.

### 3 год обучения

**Вязка узлов**

Норматив по завязыванию изученных узлов. Требование – завязывание узла за 30 сек. без ошибок и перехлёстов. Конкурс на завязывание за 1 мин. большего количества узлов.

**Установка палатки.**

Установка палаток различных конструкций в течение 1-2 мин. без ошибок, нарушения целостности, безопасным способом в зависимости от климатических условий.

**Одевание обвязки.**

Умение самостоятельно и без ошибок одеть и подготовить страховочную систему за 1 мин.

**Определение азимута.**

Определение трёх контрольных азимутов и трёх ориентиров по азимуту. Допущение ошибки – до 2 градусов. Определение расстояний и высот с погрешностью до 3 и 1 м. соответственно.

**Оказание первой помощи.**

Выбор по билетам описания условной травмы, оказание первой доврачебной помощи и доставка пострадавшего через различные препятствия. Травмы: открытый и закрытый перелом, ранение конечностей, артериальное кровотечение, синдром длительного сдавливания, утопление.

Тестирование по условным топографическим знакам.

Тестирование по краеведению.

Контрольные соревнования по ориентированию.

Контрольные соревнования по туристской полосе препятствий с самонаведением, сопровождением и командной страховкой.

Итоговый зачётный 3-хдневный поход с отработкой действий в зоне чрезвычайной ситуации.

### Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. АнтроповК., Расторгуев М. Узлы. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей.- Уфа: 2000.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. -М.: Советский спорт, 1991.
5. Богданова Т.Г. Сурдопсихология.- М.: Академия, 2002
6. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий.- СПб.: СПб ГДТЮ, 1995.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.: Академия, 2002.
8. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. – М.: Советский спорт, 2002.
9. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально – бытовая ориентировка ( в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида.– М.: Владос, 2003.
10. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории:1918-1998г.- М.:1998.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 2002.
12. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму.- М.:Турист, 1984.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.. Спортивно – оздоровительный туризм, - М.: Советский спорт, 2002.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.:Просвещение, 1990.
17. Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М.: Знание, 1974.

### Список литературы для учащихся

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. - СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр.соч.: в 6т.//Т.5. - М.: 1983.
4. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально – бытовая ориентировка ( в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида.– М.: Владос, 003.
5. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: ФиС , 1979.
6. Моргунова Т.В. Тест-листы.- СПб.: ЛО СДЮШОР, 1998.
7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно – оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
8. К.К.Хазанович. Геологические памятники Ленинградской области.- Л.: Лениздат, 1982.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.
10. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1989.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ год

Педагог ДО \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

| № п/п | ФИО учащегося | Параметры                |                    |                     |                               |                              |     |
|-------|---------------|--------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------|-----|
|       |               | Виды туризма, их отличия | Организация похода | Выживание в природе | Знание туристского снаряжения | Гигиена и доврачебная помощь | ОФП |
|       |               |                          |                    |                     |                               |                              |     |
|       |               |                          |                    |                     |                               |                              |     |

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий балл;
- от 4-6 баллов – средний балл;
- от 7-10 балла – высокий балл.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Правила для педагога при ведении занятия со слабослышащими учащимися

- посадите ребенка за первую парту (ряд), ближе к себе;
- четко задавайте вопросы, обращаясь к ребенку, но ни в коем случае не кричите;

- старайтесь делать небольшие паузы после объяснения материала, чтобы ребенок мог понять воспринятое;
- повторите основные предложения 2-3 раза;
- как можно шире используйте иллюстративный материал;
- не задавайте вопросы «Понял?», «Понятно». Не верьте односложным ответам «Да» или «Нет», важно понять, что срывается за этими ответами;
- всегда располагайтесь лицом к источнику света. Прежде чем начать говорить что-то, надо привлечь к своему лицу зрительное внимание ребенка с нарушением слуха, дожидаясь, чтобы он на Вас посмотрел;
- всегда сами смотрите в лицо ребенку при разговоре с ним, не только когда говорите сами, но и слушая его. Повторяйте его слова, особенно если он задает вопрос;
- разрешайте ребенку оборачиваться, чтобы он мог видеть лицо говорящего человека;
- стройте фразы так, чтобы в ней был естественный порядок слов;
- когда говорите, старайтесь не кивать головой, не жестикулировать, не поворачиваться к ребенку спиной;
- ваша реакция на какую-либо реплику со стороны должна быть понятна или немедленно объяснена глухому человеку;
- будьте доброжелательны, не показывайте своего недовольства или раздражения, вызванного непониманием.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения

| Показатель                             | 2   | 1  | 0   |
|--|---|--|---|
| Знать туристские термины               | Хорошо знают туристские термины   | Путают термины                                   | Знают предмет, но не знают название   |
| Навыки начальной туристской подготовки | Успешно применяют на практике   | Частично применяют на практике                   | С трудом применяют на практике  |
| Подготовка похода                      | Могут самостоятельно подготовиться к походу                             | Могут подготовиться к походу с небольшой помощью | Для подготовки к походу необходима помощь педагога                            |
| Составление походного меню             | Умеют самостоятельно составить меню                                     | Умеют частично составить меню                    | Могут составить меню с помощью педагога                                       |
| Навыки ориентировки                    | Хорошо знают и самостоятельно применяют на практике навыки ориентировки | Хорошо знают правила навыки ориентировки         | Знают навыки ориентировки, но при выполнении задания необходимо сопровождение |
| Способность взаимодействовать          | Не испытывают проблем при   | Взаимодействуют в обычной ситуации,              | При взаимодействии  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| со сверстниками своей назологической группы  | взаимодействии                                  | но испытывают сложность в трудных условиях                                     | необходима помощь педагога   |
| Способность взаимодействовать в условиях массовых мероприятиях со слышащими сверстниками | Не испытывают проблем при взаимодействии        | Взаимодействуют в обычной ситуации, но испытывают сложность в трудных условиях | При взаимодействии необходима помощь педагога                                  |
| Компенсация недостаточной двигательной и речевой активности                              | Хорошо развивается                              | Испытывает трудности в некоторых областях                                      | Испытывает трудности, требуется пояснение                                      |
| Укрепление физического здоровья  | Хорошие результаты физического развития         | Хорошие результаты в некоторых областях физического развития                   | Небольшие результаты в некоторых областях физического развития                 |
| Определение лидерских качеств  | Четко выраженные лидерские качества             | Лидерские качества проявляются слабо   | Не проявляет лидерских качеств   |
| Стрессоустойчивость в походах или мероприятиях приближенных к походным условиям          | Стрессоустойчивы в мероприятиях любой сложности | Стрессоустойчивы в не сложных мероприятиях                                     | При проведении мероприятий испытывают сложности, необходима поддержка педагога |
| Уровень социальной адаптации   | Способны самостоятельно обслужить себя в быту   | Испытывают сложности при обслуживании себя в быту                              | Требуется помощь при обслуживании себя в быту                                  |