

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ**

Рекомендовано к утверждению Решением методического совета Протокол №4 От «01» сентября 2022г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «Центр дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ _____ Е.Т. Цынгунова «1» сентября 2022 г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный спасатель»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная направленность.
Возраст обучающихся – 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Автор: Власов В.Н –
педагог ПДО

Улан-Удэ
2022 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	7
4. Рекомендуемая литература.....	10

Пояснительная записка.

Туристам, как никаким другим спортсменам, важно умение собратся (пословица).

Программа дополнительного образования **«Юный спасатель»** составлена в соответствии с требованиями ФЗ России «Об образовании», на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Данная программа дополнительного образования имеет туристско-краеведческую направленность и ориентирована на изучение и познание края. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Туризм располагает большими воспитательными возможностями. Туризм создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Облегчается процесс самоутверждения, особенно остро протекающий в подростковом возрасте. В современном российском обществе в настоящее время возникла необходимость воспитания у школьников гражданственности, ответственности за свои поступки, безопасность личную и окружающих, умение действовать адекватно вовремя в чрезвычайных. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира. Условно надо поделить работу кружка на две части: теоретическую и практическую. Ученики должны попробовать и увидеть

своими глазами все то, о чем говорилось на занятиях, иначе они многое не поймут, ведь теория закрепляется практикой – это закон. Обе части взаимосвязаны и поэтому способствует к повышению интереса учеников к занятию в целом.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристской деятельности. Программа предусматривает приобретение основных знаний о технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Ожидаемые результаты:

- приобретение и совершенствование туристского мастерства, посредством участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- организация работы по воспитанию у детей и подростков достойного отношения к окружающей природе;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств обучающихся.

Реализация данной образовательной программы предполагает временный состав учащихся 6-10 классов. Программа рассчитана на 1 год обучения, это начальная подготовка, но в случае необходимости, дополняя и

модернизируя программу, может быть использована и в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, из расчета 9 часов в неделю.

Учебно-тематический план.

	Тема	Кол-во часов			Форма проверки
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Общая подготовка</i>				
1.1	Введение.	2	2	-	
1.2	Патриотическое воспитание.	4	4	-	
	ВСЕГО:	6	6	-	
2	<i>Основы туристской подготовки</i>				
2.1	Подготовка к походу выходного дня.	10	4	6	
2.2	Снаряжение	12	2	10	
2.3	Туристский быт	2	2		
2.4	Питание	2	2		
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	2		Тестирование
	ВСЕГО:	28	12	16	
3	<i>Топография и ориентирование</i>				
3.1	Топографическая и спортивная карта	10	4	6	
3.2	Ориентирование на местности по природным признакам	4	2	2	
3.3	Соревнования по ориентированию	12	-	12	Участие в соревнованиях по С.О
	ВСЕГО:	26	6	20	
4	<i>Основы поисково-спасательных работ</i>				
4.1	Классификация ЧС природного и техногенного характера	6	2	4	
4.2	Аварийно-спасательные работы	6	2	4	
4.3	Психологическая подготовка	6	2	4	Тестирование
	ВСЕГО:	18	6	12	
5	<i>Основы гигиены. Первая медицинская помощь. Техника безопасности</i>				Практические задания
5.1	Личная гигиена. Профилактика различных заболеваний	4	4	-	
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8		8	
5.3	Отработка практических навыков по оказанию ПМП	10		10	
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	8		8	
5.5	Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	
	ВСЕГО:	34	8	26	
6	<i>Техника пешеходного туризма</i>				Участие в соревнованиях
6.1	Техника движения	8	4	4	
6.2	Техника преодоления препятствий	14	4	10	
6.3	Узлы	10	2	8	
	ВСЕГО:	32	10	22	

--	--	--	--	--	--

Всего: 108 48 60

Содержание программы

1. Общая подготовка

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

1.2 Патриотическое воспитание.

Изучение гимна, герба, флага РФ и РБ.

2. Основы туристской подготовки.

2.1 Подготовка к походу выходного дня.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута ПВД. Поиск карт, схем.

Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД.

2.2 Снаряжение.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды рюкзаков, спальных мешков, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Практические занятия:

Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением.

2.3 Туристский быт.

Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практические занятия:

Организация обеденного привала на маршруте. Выбор места для бивака. Заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.4 Питание.

Продукты, пригодные для питания в походе выходного дня. Упаковка продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Составление меню ПВД. Съедобные растения.

Практические занятия:

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Определение продуктов по внешнему виду. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление обеда на костре. Поиск съедобных растений.

2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия:

Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Топография и ориентирование.

3.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Карты для ориентшоу.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

3.2 Ориентирование на местности по природным признакам.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Определение расстояния по карте. Работа с масштабом.

3.3 Соревнования по ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение спортсмена ориентировщика.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию. Тесты контрольные.

4. Основы поисково-спасательных работ.

4.1 Классификация ЧС природного и техногенного характера.

Классификация ЧС природного характера. Определения, термины, правила поведения при стихийных бедствиях. Классификация ЧС техногенного характера. Правила поведения при ЧС техногенного характера.

4.2 Аварийно-спасательные работы.

Основы управления при ликвидации ЧС, знаки и сигналы бедствия.

4.3 Психологическая подготовка. Поведение в обществе. Что такое конфликт и как его устранить.

Поведение в экстремальных условиях. Стрессоры выживания.

Практические занятия: Тестирование на психологическую совместимость в группе, коллективе.

5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

5.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

5.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях. Тесты по медицине.

5.3 Простейшие приемы транспортировки пострадавшего.

Понятие о транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок из жердей и штормовок. Правила транспортировки.

Практические занятия:

Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.

5.4 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

6. Техника пешеходного туризма.

6.1 Снаряжение

6.2 Техника движения:

Движение по дорогам, тропам, без троп, по лесу, стланику, осыпи. Скорость движения. Рациональная техника движения. Крутизна склона. Подъем и спуск в зависимости от крутизны склона, грунта, растительности. Приемы страховки.

6.3 Техника преодоления препятствий

Техника преодоления естественных препятствий. Препятствия преодолимые, непреодолимые и их характеристика. Преодоление валов, движение через болото. Переправы: виды, характеристики. Способы и приемы.

6.4 Узлы. Вязка узлов.

Рекомендуемая литература.

1. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
2. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Афанасьев А. Н. «На военизированной полосе препятствий» Воениздат 1995 г.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
5. Гришин В. В. «Нужна школа подготовки к жизни» 1999 г.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: ФИС, 1990.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» М., ВЛАДОС 2000 г.
11. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: ФиС, 1989.
12. Спортивный туризм: Учебное пособие/ Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. – СПб.: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.