

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания  
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «30» июня 2023г. № 20

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
  
Н.Ю. Савченко  
Приказ «30» июня 2023г. № 221/1.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Поисковик»**

Возраст обучающихся: 14 - 20 лет  
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор-составитель:  
Трошков П.Ю.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2023

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	8
1.5. Воспитательная работа	28
2. Комплекс организационно-педагогических условий	33
2.1. Календарный учебный график	33
2.2. Условия реализации программы	33
2.3. Формы аттестации	36
2.4. Оценочные материалы	38
2.5. Методические материалы	39
Список литературы	41

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Поисковик» (далее – Программа) для обучающихся 14-20 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

**Особенностью данной программы** является то, что в целом учебные занятия направлены на получение обучающимися базовых навыков применения альпинистских технологий в поисково-спасательных работах. Необходимость применения альпинистского снаряжения при проведении аварийно-спасательных работ может возникнуть не только в горах, но и в целом ряде случаев, когда необходимо обеспечить безопасность спасателей и пострадавшего, находящихся на высоте.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

Программа направлена на применение знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе занятий по спортивному туризму, в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций, осуществление грамотных действий по самоспасению; оказанию помощи попавшим в беду людям, а в случае необходимости – осуществлять руководство проведением поисково-спасательных работ. Результативность обучения в рамках программы демонстрируется на соревнованиях по поисково-спасательным работам, а также пешеходному туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

**Актуальность программы.** Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны. В Федеральном проекте «Демография» - раздел «Спорт - норма жизни» одним из основных направлений государственной политики является увеличение числа людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

С 2015 года в Тюмени реализуется муниципальная программа «Развитие физкультуры и спорта в городе Тюмени 2015-2022 года», согласно которой, одной из проблем, стоящей перед обществом, является недостаточная

вовлеченность населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физической культурой и спортом. Туризм способствует решению этих проблем.

Также Программа нацелена на формирование у обучающихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. Такой подход реально помогает подготовить детей к безопасному поведению и в техногенной среде, где также необходимы смелость, решительность, умение быстро принимать решения и нести за них ответственность.

**Новизна программы** заключается в её интегративном характере. С одной стороны – это возможность варьировать в зависимости от возраста и опыта участников степень и категорию сложности видов туризма (горный, пеший, водный, экспедиционный, поисково-исследовательский), специальной физической (функциональное многоборье) и аварийно-спасательной подготовки. С другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (в первую очередь альпинизма) для начальной подготовки к прохождению службы в ВС РФ, МЧС и других структур. Изучение данной программы позволит заинтересовать выпускников в выборе профессии.

**Категория обучающихся.** Программа предназначена к освоению детьми и подростками в возрасте от 14 до 20 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья (имеющими медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой без ограничений). Данная программа не предназначена к освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Количество обучающихся** в группе не менее 20 человек. Состав обучающихся постоянный.

**Срок освоения программы** – 2 учебных года.

**Язык программы.** Реализация программы осуществляется на Государственном языке РФ – Русский язык.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации программы** – очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Формы проведения занятий:** теоретические занятия, семинары, практикумы, конференции, просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов, практические занятия по физической, туристической, горной подготовке, основам оказания первой помощи, практические занятия по спортивному ориентированию, экскурсии, участие в конкурсах, соревнованиях, участие в поисковой работе, экспедициях.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная, парная.

**Мониторинг** результатов освоения программы проводится после каждого учебного занятия и включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденций, прогнозирование дальнейшего развития событий.

**Формами подведения итогов** реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения и анализ результатов промежуточных и итогового контроля.

**Особенности организации образовательного процесса:** отсутствие линейности в построении образовательной деятельности, смежность изучаемых дисциплин, объединение опыта занятий по основным предметам в образовательном учреждении и учреждении дополнительного образования, слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов, использование результатов диагностики в прогнозировании

образовательного процесса и индивидуализации его построения, в случае необходимости, предусмотрен переход на дистанционный формат обучения.

**Методы, используемые для организации деятельности по программе:** метод убеждения, словесные методы, метод показа, метод упражнения, метод состязательности, анкетирование, опрос обучающихся, работа с родителями, практические занятия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель Программы:** физическая и психологическая подготовка обучающихся к деятельности в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций с помощью развития их личностных компетенций в области альпинизма и поисково-спасательных работ, выработка у учащихся навыков безопасного поведения в целях решения вопросов личной и коллективной безопасности.

Цель программы будет достигнута при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

### **Обучающие:**

- сформировать у обучающихся практические навыки альпинизма;
- создать условия для овладения обучающимися особенностями организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях чрезвычайных ситуаций;
- создать условия для овладения обучающимися знаниями и умениями, необходимыми для выживания в природных условиях;

### **Развивающие:**

- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, самореализации, самоопределении и выработке адекватной самооценки;
- развить личностные компетенции, позволяющие обеспечить сохранность жизни и здоровья;

- развить у обучающихся универсальные двигательные навыки, физическую ловкость и выносливость;

### **Воспитательные:**

- воспитание гражданской ответственности и патриотизма в молодёжной среде, профессиональная ориентация.

## **1.3 Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- Получить базу знаний по горной подготовке;
- Уметь безопасно преодолевать препятствия;
- Повысить физический потенциал;
- Получить базу данных по оказанию первой помощи;
- Уметь ориентироваться и пользоваться картой;
- Уметь расшифровывать и подавать знаки бедствия;
- Быть подготовленным психологически к экстремальным и чрезвычайным ситуациям;
- Уметь правильно организовывать в походе полевой лагерь;
- Уметь индивидуально действовать в природной среде;

## **1.4. Содержание программы**

Срок освоения Программы рассчитан на два учебных года. Общее количество учебного времени составляет 432 учебных часа, 72 учебных недели, 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Продолжительность академического часа – 45 мин. Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Возможна реализация программы по индивидуальному образовательному маршруту. Индивидуальный план составляется с учетом возможностей, способностей и особенностей развития обучающегося и утверждается на педагогическом совете.



В ходе реализации программы возможны изменения согласно календарно-тематическому планированию в связи с проведением комплексных занятий и походов.

### Учебный план первого года обучения

п\п	Название дисциплины	Всего часов	Теория	Практика	из них: возможна реализация в дистанционном формате	Форма аттестации, контроля
1	Ознакомительная часть	2	1	1	1	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2	Основы альпинизма	16	4	12	4	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3	Аварийно-спасательная подготовка	41	10	31	10	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4	Техническая подготовка	39	16	23	16	Опрос, тестирование, сдача нормативов
5	Основы оказания первой помощи	14	5	9	5	Опрос, тестирование, сдача нормативов
6	Элементы школы выживания	13	6	7	6	Опрос, тестирование, сдача нормативов
7	Физическая подготовка	49	5	44	7	Опрос, тестирование, сдача нормативов
8	Профориентационная работа	6	6	-	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
9	Походы	36	2	34	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	<b>51</b>	

### Учебный план второго года обучения

п\п	Название дисциплины	Всего часов	Теория	Практика	из них: возможна реализация в дистанционном формате	Формы аттестации, контроля
-----	---------------------	-------------	--------	----------	---	----------------------------

					м формате	
1	Ознакомительная часть	2	1	1	1	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2	Основы альпинизма	16	3	13	3	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3	Аварийно-спасательная подготовка	41	10	31	10	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4	Техническая подготовка	39	16	23	16	Опрос, тестирование, сдача нормативов
5	Основы оказания первой помощи	14	5	9	5	Опрос, тестирование, сдача нормативов
6	Элементы школы выживания	13	6	7	6	Опрос, тестирование, сдача нормативов
7	Физическая подготовка	49	5	44	7	Опрос, тестирование, сдача нормативов
8	Профориентационная работа	6	6	-	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
9	Походы	36	2	34	2	Опрос, тестирование, сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	<b>50</b>	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, Количество часов						Из них с возможностью реализации с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов						формы аттестации контроля
		Всего	Первый год обучения		Второй год обучения		Всего	Первый год обучения		Второй год обучения				
			Теория	Практика	Теория	Практика		Теория	Практика	Теория	Практика			
<b>1</b>	<b>Ознакомительная часть</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опрос, тестирование, сдача нормативов		
1.1.	Вводное занятие	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-			

<b>2</b>	<b>Основы альпинизма</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	-	<b>3</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
2.1	Особенности альпинизма как вида спорта	1	1	-	-	-	1	1	-	-	-	
2.2	Специальное личное снаряжение	9	1	3	1	4	2	1	-	1	-	
2.3	Специальное групповое снаряжение	8	1	3	1	3	2	1	-	1	-	
2.4	Изучение и вязка узлов	14	1	6	1	6	2	1	-	1	-	
<b>3</b>	<b>Аварийно-спасательная подготовка</b>	<b>82</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
3.1	Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением альпинистского снаряжения	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
3.2	Работы с применением веревочного и тросового снаряжения	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
3.3	Техника лазанья по различным видам рельефа	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
3.4	Искусственные точки опоры	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
3.5	Правила соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР). Судейство соревнований	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
3.6	Личное прохождение этапов	18	1	8	1	8	2	1	-	1	-	
3.7	Командное прохождение этапов	12	1	5	1	5	2	1	-	1	-	
3.8	Самонаведение этапов	12	1	5	1	5	2	1	-	1	-	
3.9	Транспортировка пострадавшего	12	1	5	1	5	2	1	-	1	-	
3.10	Тактическая подготовка	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
4.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию в рамках соревнований по ПСР	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
4.2	Спортивная и топографическая карты	14	2	5	2	5	4	2	-	2	-	
4.3	Компас	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
4.4	Отметка на контрольном пункте	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
4.5	Движение по азимуту	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
4.6	Измерение расстояния на местности	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.7	Особенности ориентирования в сложных условиях	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.8	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.9	Укладка рюкзака. Установка палатки.	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.10	Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по ПСР	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
4.11	Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР. Привалы	2	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
4.12	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.13	Костры. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.	6	1	2	1	2	2	1	-	1	-	
4.14	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
4.15	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
<b>5</b>	<b>Основы оказания первой помощи</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
5.1	Опасности в походе и на соревнованиях	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
5.2	Профилактика заболеваний. Гигиена	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
5.3	Основные приемы первой помощи	14	1	6	1	6	2	1	-	1	-	

5.4	Походная, соревновательная медицинская аптечка	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	ТИТОВ
5.5	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
<b>6</b>	<b>Элементы школы выживания</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
6.1	Факторы выживания	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
6.2	Основы безопасности жизнедеятельности человека.	8	2	2	2	2	4	2	-	2	-	
6.3	Сигналы бедствия	4	1	1	1	1	2	1	-	1	-	
6.4	Обустройство ночлега	12	2	4	2	4	4	2	-	2	-	
<b>7</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>94</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	-	<b>7</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
7.1	Вводное занятие	2	1	-	1	-	2	1	-	1	-	
7.2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках	22	1	10	1	10	2	1	-	1	-	
7.3	Функциональное многоборье	40	1	19	1	19	2	1	-	1	-	
7.4.	Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры	18	1	8	1	8	4	2	-	2	-	
7.5.	Лыжная подготовка	14	1	5	1	5	4	2	-	2	-	
<b>8</b>	<b>Проориентационная работа</b>	<b>12</b>	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	-	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
<b>9</b>	<b>Походы</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	Опрос, тестирование, сдача нормативов
	Однодневные	22	1	10	1	10	2	1	-	1	-	
	Двухдневные	50	1	24	1	24	2	1	-	1	-	
			<b>51</b>	<b>165</b>	<b>51</b>	<b>165</b>		<b>51</b>	-	<b>51</b>	-	
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>216</b>		<b>216</b>			<b>51</b>		<b>51</b>		

## Содержание учебных дисциплин

### Ознакомительная часть

**Тема 1.1. Вводное занятие.** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. История создания Центра «Аванпост», цель, задачи, результат.

Теоретические занятия: знакомство с обучающимися. Доведение учебного плана и правил внутреннего распорядка.

Инструктаж:

-Пожарная безопасность.

-Безопасность на улицах и дорогах. Правила поведения в автобусе.

- Безопасность в лесу.
- Профилактика инфекционных заболеваний.
- Поведение при эвакуации.

История создания Центра «Аванпост», цель, задачи, достижения.

Практическое занятие: Экскурсия по территории образовательного Центра «Аванпост» с демонстрацией учебно-материальной базы.

### **«Основы альпинизма»**

Дисциплина представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий альпинизмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути – это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований. Результат освоения дисциплины – выполнение норм на значок «Альпинист России».

**Тема 2.1. Особенности альпинизма как вида спорта.** Особенности и опасности горной природы и рельефа гор. Основные правила обеспечения безопасности в горах, правила поведения человека в горах.

Теоретические занятия: оценить трудности и опасности маршрута на горном рельефе.

**Тема 2.2. Специальное личное снаряжение.** Страховочная система, перчатки, каска, обувь, рюкзак. Приспособления для спуска и подъёма по перилам, альпеншток, ледоруб. Требования к снаряжению.

Теоретические занятия: назначение и применение специального личного снаряжения и предъявляемые к нему требования. Обвязки, блокировки, репшнуры, жумары, восьмерки, соединительные элементы – карабины. Альпинистские веревки, основные и вспомогательные. Трос. Характеристики и условия эксплуатации снаряжения.

Практические занятия: применять специальное личное снаряжения и средств обеспечения индивидуальной страховки.

**Тема 2.3. Специальное групповое снаряжение.** Основная и вспомогательная веревки, бухтовка веревок, приспособления для переноски пострадавшего; скальные крючья и ледовые молотки, ледорубы, полиспасты.

Теоретические занятия: назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования. Крючья, закладки, буры, молотки, лесенки, блоки, тали, лебедки. Способы страховки.

Практические занятия: применять специальное групповое снаряжение средств обеспечения групповой страховки.

**Тема 2.4. Изучение и вязка узлов.** Группы узлов по назначению: для связывания концов веревок, для присоединения веревки к объекту; схватывающие, проводники и их применение на практике.

Теоретические занятия: Классификация альпинистских узлов. Узлы для обвязывания. Узлы для связывания веревок и лент. Вспомогательные узлы. Применение узлов. Максимально допустимые нагрузки.

Практические занятия: вязка узлов и применять их по назначению.

### **«Аварийно-спасательная подготовка»**

**Тема 3.1. Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением альпинистского снаряжения.** Общие положения.

Теоретические занятия: Классификация работ. Последовательность ведения работ. Составляющие разведки. Необходимость применения альпинистского снаряжения. Виды альпинистских работ. Поиск пострадавших с применением альпинистского снаряжения. Работы по деблокированию пострадавших.

**Тема 3.2. Работы с применением веревочного и тросового снаряжения.**

Теоретические занятия: организация полиспастов, организация подъемов, организация спусков, треллеров. Соединение веревок и тросов. Правила хранения и эксплуатации веревок. Работа с носилками.

Практические занятия: применение веревочного и тросового снаряжения.

**Тема 3.3. Техника лазанья по различным видам рельефа.**

Теоретические занятия: положение рук и ног. Обувь и экипировка. Страховка и самостраховка. Организация выносок, станций и перил.

Практические занятия: отработка передвижений по различным видам рельефа на учебном тренажере скалодром. Подъем - спуск по вертикальной поверхности. Отработка лазанья на тренажере боулдер.

#### **Тема 3.4. Искусственные точки опоры.**

Теоретические занятия: Техника безопасности. Применение лесенок и закладных элементов. Специфика техногенных рельефов. Страховка и самостраховка.

Практические занятия:

#### **Тема 3.5. Правила соревнований по поисково-спасательным работам.**

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан-руководитель команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Судейство соревнований: главная судейская коллегия, судьи этапов (права и обязанности). Документация соревнований, таблица штрафов.

Теоретические занятия: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования; возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности; порядок судейства соревнований

Практические занятия: применять знания разделов «Руководства соревнований».

**Тема 3.6. Личное прохождение этапов.** Последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности.

Теоретические занятия: порядок проведения соревнований, возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности.

Практические занятия: лично проходить технические этапы.

**Тема 3.7. Командное прохождение этапов.** Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности.

Теоретические занятия: порядок проведения соревнований, возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности.

Практические занятия: командное прохождение технических этапов.

**Тема 3.8. Самонаведение этапов.** Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Теоретические занятия: варианты наведения этапов т/м.

Практические занятия: наводить этапы т/м (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

**Тема 3.9. Транспортировка пострадавшего.** Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах. Транспортировка пострадавшего на этапах Поисково-спасательных работ (ПСР) (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Теоретические занятия: виды и способы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего на этапах ПСР.

Практические занятия: отработка навыков транспортировки пострадавшего. Порядок действий. Способы эвакуации с подручным материалом, с использованием специального оборудования.

**Тема 3.10. Tактическая подготовка.** Распределение сил участников во время движения по дистанции в личных и командных соревнованиях. Tактика командного прохождения дистанций ПСР. Tактический выбор вариантов самонаведения этапов.



Теоретические занятия: тактика личного и командного прохождения дистанций.

Практические занятия: отработка организации действий в экстремальных условиях одному, в двойках ,в группе; применять различные приемы самонаведения этапов, прохождения командных дистанций, быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

### **«Техническая подготовка»**

Учебная дисциплина включает два крупных тематических блока: «Спортивное ориентирование и топография» и «Турбыт и походная туристская подготовка».

#### **Тема 4.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию в рамках соревнований по ПСР.**

Теоретические занятия: правила соревнований по видам с/о, подсчет результатов, отметку, порядок подачи заявок. Тактический план прохождения дистанции. Темп движения на дистанции, примерный результат, раскладка сил на дистанции. Тактика взятия контрольного пункта. Экипировка и снаряжение ориентировщика

**Тема 4.2. Спортивная и топографическая карты.** Виды карт, их назначение. Различия между спортивной и топографической картами. Масштабы спортивных и топографических карт. Условные знаки спортивных и топографических карт. Рельеф местности (виды горизонталей, высота сечения, бергштрихи). Изображение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро- и микрорельеф. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки. Определение топографии и топографических карт. Возраст карты. Понятие о генерализации.

Теоретические занятия: Виды карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные; точечные, линейные, площадные. Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф. Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании. Обозначение дистанции.

Практические занятия: Определение расстояния по картам, используя разные масштабы; вычерчивание кроков. Чтение спортивной карты на местности. Чтение топографической карты на местности. Сличать карту с местностью; на основании карты изобразить местность.

**Тема 4.3. Компас.** Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом.

Теоретические занятия: стороны горизонта и методы их определения, типы компасов приемы работы с ними.

Практические занятия: работа с компасом на местности.

**Тема 4.4. Отметка на контрольном пункте (КП).** Техника отметки на КП.

Теоретические занятия: Варианты отметок на КП.

Практические занятия: выполнять варианты отметок.

**Тема 4.5. Движение по азимуту.** Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Теоретические занятия: понятие азимута.

Практические занятия: определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом.

**Тема 4.6 Измерение расстояния на местности.** Шагами, по времени, визуально. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Теоретические занятия: способы и порядок измерения расстояний.

Практические занятия: измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

**Тема 4.7. Особенности ориентирования в сложных условиях.** Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование при отсутствии крупномасштабной карты. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точной информации о местности. Ориентирование на заболоченных участках. Организация разведок в походе,

опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем; маркировка пути движения.

Теоретические занятия: способы ориентирования в сложных условиях.

Практические занятия: производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентации и ориентировки.

Практическое занятие: движение по «легенде» - подробному описанию пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

**Тема 4.8. Личное и групповое туристическое снаряжение.** Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях по поисково-спасательным работам: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность. Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за снаряжением.

Теоретические занятия: требования к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, порядок ухода за снаряжением.

Практические занятия: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР в зависимости от их степени сложности. Составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

**Тема 4.9. Укладка рюкзака. Установка палатки.** Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Теоретические занятия: порядок сбора рюкзака и установки палаток различных типов, правила поведения в палатке.

Практические занятия: правильно уложить вещи в рюкзак; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, подогнать снаряжение. Правильно установить палатку и разместиться в ней; предохранять палатку от намокания. Разборка палатки.

**Тема 4.10. Подготовка к многодневным походам и соревнованиям по ПСР.** Основные требования к участникам. Последовательность подготовки к многодневному походу, соревнованиям по ПСР. Организация спортивной группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей).

Теоретические занятия: требования к участникам группы, последовательность подготовки к походу и соревнованиям.

**Тема 4.11. Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР. Привалы.** Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Неразрывность строя – элемент организованности и фактор безопасности. Режим и темп движения. Средняя скорость движения. Водно-солевой баланс. Правила передвижения по дорожной сети, формам рельефа, различным типам растительности.

Теоретические занятия: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим отдыха и движения.

Практические занятия: соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорожной сети, разным формам рельефа и растительности.

**Тема 4.12. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).** Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Теоретические занятия: основные требования к месту бивуака; порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Практические занятия: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

**Тема 4.13. Костры. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.** Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем.

Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Теоретические занятия: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; последовательность разведения примуса и газового оборудования; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами.

Практические занятия: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи.

**Тема 4.16. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.** Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Теоретические занятия: способы сушки снаряжения; МБ при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Практическое задание. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения. Просушить свое снаряжение, исключив его порчу, составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

**Тема 4.17. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.** Значение, режим и особенности питания в двухдневном походе и соревнованиях по ПСР. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Теоретические занятия: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принципы составления меню и списка продуктов.

Практическое задание. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Составлять меню и список продуктов, фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре и примусах.

#### **«Основы оказания первой помощи»**

Дисциплина раскрывает приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим и способы эвакуации раненых.

**Цель дисциплины:** Обучающийся должен знать и уметь оказывать помощь при различных обстоятельствах.

#### **Задачи:**

- сформировать у обучающихся систему знаний по оказанию первой помощи при открытых и закрытых повреждениях, кровотечениях, ожогах, обморожениях;
- научить правилам транспортировки пострадавшего при травмах и других несчастных случаях.

**Тема 5.1. Опасности в походе и на соревнованиях,** обусловленные природой средней полосы. Возможные опасности. Рельеф, болота, реки; ураганы, грозы, метели; ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с деятельностью человека. Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Теоретические занятия: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; МБ при проведении занятий в помещении и на улице.

**Тема 5.2. Профилактика заболеваний. Гигиена.** Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (вирусный гепатит, клещевой энцефалит, туляремия и т. д.). Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Закаливание организма.

Теоретические занятия: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры по профилактике заболеваний.

Практические занятия: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; выполнять основные приемы массажа.

**Тема 5.3. Основные приемы первой помощи.** Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами «рот в рот», «рот в нос»). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.

Теоретические занятия: правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных выше заболеваниях и травмах. Признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов. Понятие о переохлаждении/перегреве; причины и факторы, способствующие переохлаждению/перегреву; алгоритм оказания первой помощи при переохлаждении/перегреве. Определение кровотечения; виды кровотечений; способы остановки кровотечений. Основные понятия и

виды ожогов; первая помощь при ожогах. Электротравмы. Классификация ядовитых веществ, порядок действий при оказании первой помощи при отравлении. Причины остановки дыхания, причины остановки сердца.

Практические занятия: Отработка способов обработки ран, правил наложения шин, тугой повязки, иммобилизация конечности; выполнение приемов искусственного дыхания. Наложение кровоостанавливающей повязки на различные части тела, наложение кровоостанавливающего жгута. Оказание первой помощи при ожогах, электротравмах, отравлениях. Методы проведения ИВЛ. Порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании. Отработка мер по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей; заболеваний, связанные с укусами клещей, змей.

**Тема 5.4. Походная, соревновательная медицинская аптечка.** Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, пополнение и транспортировка походной аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Индивидуальная аптечка туриста.

Теоретические занятия: состав медицинской аптечки; назначение и дозировка препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Практические занятия: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечить их безопасность; правильно применять и использовать препараты.

**Тема 5.5. Приемы транспортировки пострадавшего.** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек, оказывающих помощь.

Теоретические занятия: способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения.

Практические занятия: определять способы транспортировки в зависимости от характера и места повреждения.



## **«Элементы школы выживания»**

**Тема 6.1. Факторы выживания.** Понятие о «стрессорах выживания»: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Теоретические занятия: Выживание – активная, целеустремленная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Понятие экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Автономное существование человека в природе и причины попадания человека в такую ситуацию.

**Тема 6.2. Основы безопасности жизнедеятельности человека.** Питание, водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

Теоретические занятия: Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, корни). Лекарственные травы и растения, способы их применения, правила сбора лекарственных растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды – кипячение, фильтрование. Добыча огня трением, при помощи увеличительного стекла, куска металла.

Практические занятия: отработать навыки очистки воды и разведения костра без спичек.

**Тема 6.3. Сигналы бедствия.** Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе.

Теоретические занятия: сигналы бедствия.

Практические занятия: подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом.

**Тема 6.4. Обустройство ночлега.** Ночлег без палатки.

Теоретические занятия: Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой

ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практические занятия: Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов.

### **«Физическая подготовка»**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на развитие и постоянное самосовершенствование физических качеств – силы, ловкости, быстроты и выносливости.

**Цель дисциплины:** подготовка обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

#### **Задачи:**

- сформировать у обучающихся такие качества как ловкость, сила, выносливость;
- укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- формирование правильных навыков выполнения основных движений, начальных элементов акробатики.

**Тема 7.1. Вводное занятие.** ТБ на занятиях. Основные понятия. Основы гигиены, форма одежды»

Теоретическое занятие: цель и задачи дисциплины, формы проведения занятий, порядок и формы осуществления контроля.

**Тема 7.2. Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.**

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

Практические занятия: выполнение упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

### **Тема 7.3 Функциональное многоборье. Кардиотренировка и аэробика.**

Метаболические тренировки.

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений.

Практические занятия: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 8 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки). Лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе; отжимание в упоре лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

### **Тема 7.4 Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры.**

Теоретическое занятие: техника бега на короткие, средние и дальние дистанции, техника выполнения упражнений с весом тела, правила подвижных игр.

Практические занятия: выполнение специальных беговых упражнений (Подскоки с постановкой шага, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, с выносом прямой ноги, захлест голени, скрестный шаг, бег приставными шагами, выталкивание), бег (кросс, спринт, эстафета), упражнения с весом тела (приседания, сгибания туловища на пресс, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, выпады, ягодичный мостик, обратные отжимания, прыжки через скакалку, «планка», «альпинист», удержание ног на весу, подъем ног к перекладине, «скручивания», «велосипед», «маятник», «лодочка», «бурпи») подвижные игры.

### **Тема 7.5. Лыжная подготовка.**

Теоретическое занятие: техника передвижения на лыжах.

Практические занятия: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.

### **Профориентационная работа**

Программа нацелена на раннюю профориентацию обучающихся посредством посещения музеев и экскурсий в военные училища, силовые ведомства, части МЧС и смежные структуры.

**Цель программы** – формирование профориентационной компетентности подростков путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего.

**Задачи:**

- активизировать внутренние психологические ресурсы обучающихся для формирования умения составлять и корректировать свою профессиональную перспективу;
- помочь осознать значимость правильного выбора будущей профессии;
- создать условия для раннего самоопределения в выборе будущей профессии.

## **1.5 Воспитательная работа**

### **Пояснительная записка**

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «Поисковик» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов

и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

**Целью программы является:**

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

**Задачи программы:**

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;

- Развитие физически здоровой личности;

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

**1 направление: «География и краеведение».** В данное направление входят занятия по изучению истории Центра «Аванпост», г. Тюмени, Тюменской области, Сибирского региона; истории Русского географического общества.

**2 направление: «Герои среди нас»** - В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных путешественников и исследователей, членов РГО, героических подвигов совершенных нашими современниками.

**3 направление: «Культурно-досуговая деятельность»** - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

**4 направление: «Работа с родителями».** Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

#### **Содержание направления «География и Краеведение»**

Цель: развитие у подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний по истории региона.

Задачи:

- воспитание гражданственности и любви к Родине на примере природы, истории и культуры родного края;

- формирование у обучающихся целостной научно обоснованной картины мира, гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины;

- выработка у обучающихся активной жизненной позиции, сознательной дисциплины, мотивации к изучению своей истории.

- знакомство с великими путешественниками, прославившими Россию, членами Русского географического общества – одной из старейших общественных организаций страны.

#### **Содержание направления «Герои среди нас»**

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробуждения желания продолжать и приумножать героические традиции многонационального российского народа;

- повышение уровня знаний о подвигах героев, видных деятелей российской истории и культуры.

- знакомство с великими путешественниками, прославляющими сегодня Русское географическое общество и нашу страну.

### **Содержание направления**

#### **«Спортивная профессиональная ориентация»**

**Цель:** профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

#### **Задачи:**

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

#### **Содержание направления «Культурно-досуговая деятельность»**

**Цель:** приобщение учащихся к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

#### **Задачи:**

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей;
- создание условий для творческой самореализации.

#### **Содержание направления «Работа с родителями»**

**Цель:** способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

#### **Задачи:**

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;

- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

### 1.5.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«География и краеведение»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	Родительское собрание «С чего начинается ЗОЖ....»
октябрь		Лекторий РГО «Выдающиеся географы и путешественники и России»:		
ноябрь				
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь				
февраль	Участие обучающихся в мероприятии посвященного дню воинской славы «День защитника Отечества»			Поход выходного дня «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель	Просмотр документального фильма о Николае Литау (1955 г.р.), российском яхтсмене, заслуженном мастере спорта, организаторе уникальных парусных путешествий.			



<b>май</b>	Викторина «Природные условия и исследователи Тюменской области»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно- массовый забег «Победа»
------------	--	--	--

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Срок реализации, Кол-во учебных недель в год</b>	<b>Кол-во уч.ч./нед.</b>	<b>Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)</b>
1 год обучения	36 недель (с 01.09.2022 по 31.05.2023)	6	2 занятия в неделю по расписанию по 135 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 недель (с 01.09.2023 по 31.05.2024)	6	2 занятия в неделю по расписанию по 135 минут, с перерывом на отдых

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Соблюдение педагогических принципов:**

- принцип реалистичности представлений, т.е. содержание учебно-методического плана включает в себя объективную информацию о туризме и

реализация этого плана;

- принцип чувственного изучения окружающего мира, т.е. непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности и чувствительности к вмешательству человека;
- принцип системности предполагает системность и логику организации и проведения занятий, любое практическое занятие, является итогом теоретической подготовки, систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий;
- принцип комплексности, предполагает использование при изучении темы сведений различных областей знания и межпредметных связей, возможное проведение совместно с общеобразовательной школой учебных и внеучебных мероприятий;
- принцип экологизации знаний предполагает формирование нравственных запретов наносить вред природе;
- принцип вариативности (возможное внесение изменений и корректив в учебный план, исходя из интересов воспитанников, использование различных форм, методов обучения и организации досуга воспитанников).

Особое внимание необходимо уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, соревнования, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнований по ПСР».

Часто в туризме возникают непредвиденные, экстремальные ситуации, порой аварийные ситуации. Незнание правильных действий выхода из них оборачивается трагедией. Для этого в программу обучения вводится дополнительный блок «Основы выживания и медицинская подготовка», который знакомит обучающихся с алгоритмом подготовки, прогнозирования, ликвидации и выхода из проблемных ситуаций природного характера.

Для реализации программы «Поисковик» необходимо выполнение следующих условий.

Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотечной учебно-методической литературой; спортзал, открытая площадка, оборудованная для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, из расчета группа составляет 6 человек.

Индивидуальное Наименование	Ед. изм.	Кол	Групповое Наименование	Ед. изм	Кол
Обувь (кроссовки, ботинки, кеды, сапоги резиновые)	пар	3	Котлы (каны)	шт.	2 л. на 1 чел.
Носки простые и шерстяные	пар	4	Топор	шт.	3
Теплое нижнее белье	шт.	1	Нож	шт.	6
Штормовой, ветрозащитный костюм	шт.	1	Часы ручные механические	шт.	4
Куртка теплая	шт.	1	Свечи стеариновые	шт.	4 - 6
Шапочка теплая	шт.	1	Сухой спирт	табл.	2 уп.
Рукавицы брезентовые	пар	1	Фляга для 1,5 – 2 л	л	1 на 2 чел.
Свитер теплый	шт.	1	Блокнот, ручка, командирская линейка	ком.	1 на 4 чел.
Рукавицы или перчатки теплые	пар	1	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3
Накидка от дождя	шт.	2	Веревка основная Ф10 мм, 40 м	шт.	4 на 4 чел.
Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающего)	ком пле кт	1	Веревка основная Ф12 мм, 40 м	шт.	2
Набор личной посуды (кружка, ложка, миска, нож)	ком пле кт	1	Веревка основная Ф10 мм, 25 м	шт.	6
Рюкзак	шт.	1	Система для	шт.	3

			транспортировки пострадавшего		
Коврик туристический	шт.	1	Петли двойные Ф 10мм , 3 м	шт.	8
Мешок спальный	шт.	1	Полотно для изготовления носилок	шт.	2
Страховочная система	ком	1	Блок – ролик	шт.	6
Блокировка Ф 10 мм, 5 м	шт.	1	Карабин с муфтой	шт.	50
Карабин с муфтой	шт.	4	Медицинская аптечка	ком плект	1 на 8 чел.
Кольцо репшнур Ф 6 мм	шт.	2	Примус, газовые горелки	шт.	2
Приспособление для подъема по вертикальным перилам (жумар, кроль)	шт.	1	Костровые принадлежности (тросик, держатели и т. д., изготовленные из металла)	ком пле кт	1 на груп пу
Спусковое устройство	шт.	1	Пила двуручная	шт.	2
Фонарь электрический	шт.	1	Фотоаппарат с комплектом цветной пленки	ком пле кт	1 на груп пу
Запасные элементы питания	ком пле кт	2	Приспособления для разведения огня без использования спичек, зажигалок	ком пле кт	1 на груп пу
Компас	шт.	1	Картографический материал (топокарты, карты спорт. ориентирования)		
Лыжи беговые или туристские	пар	1	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

### 2.3 Формы аттестации по годам

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации 1 год	Форма аттестации 2 год
1	Основы альпинизма	Опрос	-

2	Аварийно-спасательная подготовка	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.	Зачёт, сдача нормативов.
3	Техническая подготовка	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.	Зачёт, сдача нормативов.
4	Основы первой медицинской помощи.	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.	Зачёт
5	Элементы школы выживания.	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.	Зачёт
6	Физическая подготовка.	Практическая и теоретическая форма аттестации: Опрос, тестирование, сдача нормативов. При дистанционном обучении: Контрольно-измерительные материалы.	Зачёт, сдача нормативов.
7	Профориентационная работа	-	-

**Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:**

- сохранение контингента обучающихся на всем протяжении обучения;
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы, связь с классным руководителем;

По итогам обучения и участия в соревнованиях по туризму, судейской подготовки, степенных и категорийных походов детям присуждаются определенные звания - «младший участник соревнований», «старший участник соревнований», «младший судья соревнований», «старший судья соревнований», «выпускник», которым соответствуют знаки отличия: удостоверения, значки, визитные карточки, дипломы, свидетельства и т.п.

## **2.4 Оценочные материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для обучающихся, поэтому желательно, чтобы районные походы предлагались самими детьми.

Уровень технического мастерства, качества обучения, участия воспитанников в учебных занятиях, учебно-тренировочных походах, соревнованиях и т.д. Количество баллов влияет на итоговый результат соревнований, проводимых в рамках зачетного периода. Система позволит оценить активность и результативность занимающихся в течение учебного года. Достижения воспитанников могут быть зафиксированы в личной карточке.

В течение 2-х лет обучения воспитанники должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

- подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- вязать узлы;
- транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;
- совершать длительные переходы с грузом;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- составлять комплексы физических упражнений.
- работать с документами соревнований по поисково-спасательным работам;
- самостоятельно наводить этапы туристского многоборья;
- действовать в аварийных и экстремальных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- добыванию пищи и воды в походе;
- профилактике заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь, применять медицинские препараты;
- передвигаться на лыжах по средне пересеченной местности с преодолением естественных препятствий и этапов туристского многоборья.

## **2.5 Методическое обеспечение программы**

Специальная литература, освещающая туристскую сферу деятельности;

Учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;

Возможность повышения уровня профессионального мастерства через

участие обучающихся в профильных курсах, семинарах;

Разработки методик, позволяющих обучающимся эффективно осваивать программу.

**Форма проведения занятий:** лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

**Методы контроля:** устный (индивидуальный, фронтальный), письменный, самоконтроль, практические задания, тесты, диктанты, работа с наглядными пособиями и др.



## Список литературы

1. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. Юные спасатели. Программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей. - Орел, 2002;
2. Брини И. Ю., Бондарец М. П. Ателье туриста - М., 1990;
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ «Турист», 1979;
4. Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М., ФиС, 1974;
5. Волович В. Г. Академия выживания - М., «Толк», «Техноплюс», 1996;
6. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания - М., «Знание», 1985;
7. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981;
8. Драчев П. Н., Копеда С. И. Выживание (Survival) - Минск, «Лазуран», 1996;
9. Замятин Л. М. Скалолазы: спорт и профессия - Лениздат, 1982;
10. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. – М., ФиС – 1988, 2-е дополненное издание;
11. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания - М., 2000;
12. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация - М., "Дорога" Московского городского туристского клуба, 1991;
13. История альпинизма - М., ФиС - 1988, 2-е дополненное издание.1. Абаланов В. Основы альпинизма - М., ФиС, 1985;
14. Калихмин А. Д., Колченков М. Ю. Спортивные походы на плотах - М., 1993;
15. Квадригин Ф. На байдарке - пер. с укр. - М., 1985;
16. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987;
17. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986;
18. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах - М., 1974;
19. Курсаков А. В., Кошелев Н. В. Альпинистские технологии в поисково-спасательных работах. Пособие для спасателей. – Издательство: НЦ ЭНАС, 2001, 79 с;
20. Лукьянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М., 1998;

21. Лукьянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма - М., Профиздат, 1988;
22. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах - М., ФиС, 1973;
23. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности" - М., 2000;
24. Методические рекомендации по оказанию первой помощи. МЧС РФ. М.:2018;
25. Мухин Н. П. Авторская образовательная программа обучения учащихся учреждений дополнительного образования Республики Татарстан по профилю "Юный спасатель" - Казань, 1997;
26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методические рекомендации) - ЦРИБ "Турист", 1981;
27. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений - М., изд. АСТ, 1997;
28. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 10 кл. (Смирнов А. Т. и др.) - М., 1999;
29. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации - М., "Туризм", 1984;
30. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье - М., 1984.
31. Правила соревнований по туристскому многоборью - утв. Советом ТССР и Федерации туризма 16.11.2001;
32. Репин Ю. В., Шабунин Р. А., Середа В. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях - Алма-Аты, 1994;
33. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - . ФиС, 1972;
34. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму - 12.02.2000;
35. Условные знаки спортивных карт СССР (для летних соревнований) – Узл-89;
36. Усов А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму

- и краеведению – Спб.: творческий центр Геос, 1999;
37. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика – М., 1990;
38. Фомина Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания – М., ФиС, 1972;
39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000;
40. Чистякова М. И. Психогимнастика – М., 1990;
41. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993.