

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Заречный  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024



Утверждена  
приказом директора  
№ 121 ОД от 02.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Жильцов Илья Сергеевич, учитель;  
Некрылов Сергей Иванович, педагог  
дополнительного образования,  
Шипулин Евгений Александрович,  
учитель

г. Заречный  
2024 год

## Оглавление

Информационная карта программы .....	3
Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	4
Дополнительная образовательная программа .....	9
«Школы Безопасности» .....	9
Раздел "Краеведение" СОШ№6 2023 – 2024 гг. ....	9
Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности».....	16
Раздел "Спортивный туризм" СОШ№6 2023 – 2024 гг. ....	16
Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности».....	72
Раздел "Школа первой помощи" СОШ№6 2023 – 2024 гг. ....	72
Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности».....	84
Раздел "Пожарная безопасность" СОШ№ 6 2023 – 2024 гг. ....	84

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 6»
2. Полное название программы	«Школа безопасности».
3. Сведения о программе:	
3.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Санитарные правила СП 2.4.3648-20;</p> <p>Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);</p> <p>Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);</p> <p>О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564);</p>

	Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844); Устав МБОУ ГО Заречный «СОШ № 6»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	туристско-краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	базовый уровень
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся по программе	10-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

### **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций по содержанию, организации и проведению слета-соревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности», программы «Основы безопасности жизнедеятельности» и методических рекомендаций по содержанию и организации работы «Школы экологического выживания» и предназначена для реализации в МБОУ ГО Заречный «СОШ № 6».

Данная программа направлена на воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности; формирование Личности безопасного типа. Образовательная программа предусматривает овладение обучающимися навыками выживания в городской и природной среде, участие в соревнованиях по туризму, достижение спортивных результатов.

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность.

**Уровень освоения программы:** базовый уровень.

#### **Новизна программы.**

Зачастую в основных образовательных программах не предусматривается раздел патриотического воспитания и военно-прикладные виды спорта. Как дополнение к основной программе курса ОБЖ.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время разительные перемены в государственно-политическом и социально – экономическом устройстве страны преследуют цель создания здорового общества. Это повышает ответственность системы образования не только за духовное, но и за физическое развитие нового поколения, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Это особенно важно, так как состояние здоровья учащейся молодежи вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования, но и у всего общества.

Наиболее полно и целенаправленно вопрос повышения уровня здоровья подрастающего поколения можно реализовать в образовательном учреждении через всестороннее рассмотрение вопросов в курсе «Школа безопасности», который помогает формировать и воспитывать ученика как Личность безопасного типа (я не опасен сам себе и тем, кто меня окружает).

### **Педагогическая целесообразность**

*Программа курса разработана и изучается с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся, в заявленной возрастной группе.*

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся к действиям в любой ситуации и ЧС. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Содержание программы является доступной формой массового обучения школьников приемам и способам выживания и действия в ЧС. Привлекает детей тем, что у них имеется реальная возможность подготовиться и проверить себя в ситуации приближенных к реальным условиям выживания, что крайне важно для креативных творческих личностей и будущих защитников Отечества.

### **Отличительные особенности**

Ключевой идеей программы является воспитание Личности безопасного типа и подготовка учащихся к реальной жизни.

Комплексность данной программы дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь. Строится на следующих педагогических принципах:

- ✓ гуманистический подход к образованию; осуществление целостного подхода к воспитанию;
- ✓ соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- ✓ деятельностный подход в обучении;
- ✓ формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

Программа разработана с учетом:

- ✓ использования материальной базы учебного заведения;
- ✓ освоение простейших упражнений и навыков, выполнение которых в условиях соревнований дает право на присвоение юношеского разряда.

Программа «Школа безопасности» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, формирования Личности безопасного типа, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет

### **Условия набора учащихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» принимаются все желающие без предварительного отбора, входящие в основную медицинскую группу, при условии предоставления справки от педиатра установленного образца, независимо от интеллектуальных и физических способностей детей.

### **Количество учащихся**

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10-15 человек), подгрупповые занятия (5-10 человек).

### **Методы обучения и воспитания:**

*Игровые методы:* организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

*Словесные методы:* беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов.

*Эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

*Познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

*Социальные методы:* развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

*Практические* – получение информации на основании практических действий, выполняемых обучающимися. Основные методы работы – тренировки, тренинги, упражнения, творческие задания и показы.

*Наглядные* – сообщение учебной информации при помощи средств наглядности (просмотр видео – роликов, телевизионные версии пластических и театральных спектаклей).

**Форма обучения**– очная. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

### **Формы организации образовательного процесса**

Занятия проходят в разновозрастных группах. Постоянный состав группы. Так как она имеет ряд преимуществ:

Повышается учебная и познавательная мотивация.

Снижается уровень тревожности учащихся, страха оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то задач.

В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний.

Улучшается психологический климат в группе.

### **Структура занятия**

- Организационный момент (1 мин)
- Повторение пройденного материала (5 мин)
- Разбор нового материала (10 мин)
- Физкультминутка (3 мин)
- Практическое занятие (15-20 мин)
- Подведение итогов занятия (1 мин)

### **Алгоритм учебного занятия**

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:

Вводная часть — подготовительная часть — основная часть — заключительная часть.

В *вводную часть* входит организационный момент: организация рабочего места, проверка наличия необходимого инвентаря. На вводную часть отводится от 3 до 5 минут.

*Подготовительная часть* включает себя разминку. На подготовительную часть отводится от 10 до 15 минут.

*Основная часть* содержит теоретический материал о том или ином явлении или понятии, а также практический материал. Если темой предусмотрена только практическая

деятельность, теоретический материал сокращается. Если предусмотрено занятие с объяснением теоретического материала, практическая деятельность сводится к минимуму, необходимому для закрепления усвоенного теоретического материала. На основную часть отводится от 40 до 60 минут.

В *заключительную часть* входит подведение итогов. Заключительная часть рассчитана на 5 – 10 минут.

### **Цели и задачи программы**

В соответствии с потребностями человека и общества, исходя из общих целей образования и воспитания, **целями курса** «Школа безопасности» являются:

- ✓ создать условия для обучения учащихся навыкам безопасного поведения в основных сферах жизнедеятельности
- ✓ пропаганда и популяризация здорового безопасного образа жизни;
- ✓ воспитание и формирование Личности безопасного типа;
- ✓ совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях;
- ✓ оказание само- и взаимопомощи;
- ✓ развитие заинтересованности школьников в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций;
- ✓ подготовка к участию в слете-соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;
- ✓ участие в олимпиадах разного уровня;
- ✓ участие в походах;
- ✓ участие в мероприятиях по курсу Основы безопасности жизнедеятельности.

Для приближения к поставленной цели в учебно-воспитательном процессе реализации программы «Школа безопасности» ставятся соответствующие **задачи**:

#### **Обучающие:**

- ✓ формирование культуры личности;
- ✓ формирование представления об источниках возможной опасности и опасных ситуациях;
- ✓ формирование представления об эмоциях в экстремальных ситуациях;
- ✓ формирование представления об основах здорового образа жизни;
- ✓ формирование представления об опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни;
- ✓ научить навыкам безопасного поведения дома;
- ✓ научить навыкам по оказанию помощи в случае возникновения пожара;
- ✓ формирование представления о терроризме и безопасном поведении в случае теракта;
- ✓ научить навыкам безопасного поведения на улицах, дорогах, на транспорте и на природе;
- ✓ формирование представления о чрезвычайной ситуации;
- ✓ научить навыкам по оказанию первой помощи;
- ✓ формирование представления о правах и обязанностях несовершеннолетних;
- ✓ научить навыкам организации свободного времени;
- ✓ научить навыкам по оказанию первой помощи;

#### **Развивающие:**

- ✓ формирование стимулирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- ✓ развитие способностей учащихся;

- ✓ развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья подростков.
- ✓ развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- ✓ развитие умения связно выразить мысль;
- ✓ развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций в городских и естественных природных условиях;

**Воспитательные:**

- ✓ формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ формирование экологической культуры;
- ✓ формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- ✓ формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;
- ✓ воспитание чувства ответственности и взаимовыручки.

**Личностные:**

- ✓ содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- ✓ формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- ✓ выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе; физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ✓ участие в соревнованиях и походах.

**Метапредметные:**

- ✓ расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- ✓ расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

**предметные:**

- ✓ приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

**Дополнительная образовательная программа  
«Школы Безопасности»  
Раздел "Краеведение" СОШ №6 2023 – 2024 гг.**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа "Краеведение" разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Проект Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» 2015 г.)
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Устава МБОУ ГО Заречный «СОШ № 6»

Направленность программы **туристско-краеведческая.**

Программа «Краеведение» направлена на организацию деятельности учащихся по изучению родного края.

Изучение истории родного края по данной программе предполагает не только получение знаний, но и воспитание духовно-нравственной культуры, а также формирование умений практического характера, что позволяет учащимся внести реальный вклад в сохранение природы своей местности.

**Актуальность программы.** В настоящее время наблюдается повышенный интерес к изучению родного края. Изучение краеведения в школе является одним из основных источников обогащения учащихся знаниями о родном крае, воспитание любви к нему, формирование гражданских позиций и навыков.

Активное участие детей в краеведческой работе приучает их самостоятельно делать выводы и принимать решения, сплачивает учащихся в дружный коллектив, помогает укреплению дисциплины.

Программа предусматривает последовательное расширение ЗУН.

**Отличительные особенности программы:**

- раннее приобщение к краеведческой работе, включение ребенка в личностно-значимую творческую деятельность с целью развития творческих способностей;
- изучение особенностей истории своей местности
- учет интересов учащихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации и уровневой дифференциации;
- свобода самостоятельной деятельности, в которой ребенок является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль), что создает наилучшие условия для развития нравственно-волевых качеств.

**Адресат программы:**

Участниками программы являются дети в возрасте 7-14 лет. Программа «Краеведение» рассчитана на любой статус детей, имеющих любые интеллектуальные и творческие способности. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами учащихся и их родителей.

**Объём и срок освоения программы:**

Программа «Краеведение» разработана на 72 часа. Срок реализации программы 1 год.

**Форма обучения: очная.****Особенности организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей детей, на создание ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения. Занятия носят характер живого общения, заинтересованного поиска решения проблем с помощью разумного сочетания самостоятельной деятельности, дозированной помощи и работы под руководством педагога. Сочетание разных методов обучения и видов учебной деятельности выводит ребенка за рамки привычного образовательного процесса, расширяет кругозор и дает возможность для духовного роста и продуктивного общения с учащимися. *Игровая деятельность* позволяет детям непринужденно погрузиться в ситуацию и проявить себя в новой роли, самому обозначить проблему и попытаться найти решение.

Приобретая знания и навыки исследовательской работы, дети берутся за самостоятельную *исследовательскую деятельность*.

Самостоятельная работа над исследованиями и социальными проектами приучает ребенка мыслить системно, планировать свои действия и предвидеть результат, дает возможность применять полученные знания для создания нового, лично значимого продукта. Этот продукт юный исследователь выносит на обсуждение, участвуя в конференциях и конкурсах различного уровня, приобретает опыт конкурсной борьбы, учится с достоинством принимать поражения, делать из них конструктивные выводы. Психологическая закалка и приобретенные знания позволяют трезво оценить свои силы, и выпускники детского творческого объединения не боятся ставить высокие цели и выбирать учебные заведения, соответствующие их устремлениям.

Обучение ведется поэтапно и дифференцированно, с учетом уровня подготовки учащегося. На первых порах приоритетным в обучении является создание ситуаций, пробуждающих фантазию и креативное мышление, побуждающих к действию. Это достигается на занятиях по подготовке к различного рода выставкам, связанных с краеведческой тематикой: поделки из отходов, работа с природным материалом. Обучение приобретает основы *декоративно-прикладного творчества*: аппликация из кожи, бересты, фитодизайн и др.

Большое внимание в учебном плане уделяется также развитию у детей *просветительских качеств*, воспитанию толерантности к любому проявлению жизни. Ребенок должен делиться своими знаниями, духовными «наработками», открытиями с теми, кто готов их слушать и учиться у них. Поэтому каждый член т.о. разрабатывает беседы, игры, экскурсии, ориентированные на младших школьников. Проводя просветительскую работу среди малышей, дети еще и учатся владеть аудиторией.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями в 10-15 мин.

**Цель и задачи программы:****Цель программы:**

Создание среды для нравственного, патриотического воспитания и развития личности ребенка средствами краеведческой деятельности.

**Задачи:**

*Личностные:*

- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- формировать умение работать в коллективе;
- научить уважать чужой труд;
- содействовать формированию всесторонне развитой личности.

*Метапредметные:*

- формировать чувство самоконтроля;
- способствовать формированию профессионального самоопределения личности;
- развивать коммуникативные качества учащихся;
- формировать навыки работы с научной литературой, оформления исследовательских проектов;
- обучать тактике диалога, предметного обсуждения и защиты своей работы во время публичных выступлений;
- развивать ораторские способности учащихся.
- воспитать патриотические и эстетические чувства.

*Образовательные:*

- углубить и расширить знания о родном крае, его истории, географии, традициях и культуре;
- обучить учащихся методам научного поиска, познакомить с методами исторического исследования;
- активизировать деятельность учащихся по улучшению природной среды своего края

**Содержание программы**

**Учебный план**

**1 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теорет.	практ.	всего	
	<b>Введение. Инструктаж по ТБ. Стартовая диагностика.</b>	2		2	
1	<b>Мой край на карте Родины</b>	2	6	8	тест
2	<b>Я и моя семья</b>	2	6	8	тест
3	<b>Наша школа</b>	2	6	8	тест
4	<b>Свердловской области - 80 лет. Район и деревня, в котором я живу</b>	2	6	8	тест
5	<b>Природный комплекс нашего края</b>	2	8	10	тест
6	<b>Славные люди нашего края</b>	2	4	6	тест
7	<b>Устное народное творчество</b>	4	8	12	тест
8	<b>Искусство татарского народа</b>	2	6	8	Исполнение танца
	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	2	Тест
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	

**Содержание учебного плана**

**1 года обучения**

**Введение. Инструктаж по ТБ. Стартовая диагностика.**

Теория: Беседа на тему: «Что изучает краеведение?» Знакомство с источниками краеведческих знаний: карта как источник информации и другие источники. История изучения края. Вклад выдающихся ученых в исследования края. Инструктаж по технике безопасности. Проверка знаний учащихся на начало учебного года.

### **Тема 1. Мой край на карте Родины.**

**Теория:** Беседа на тему: «Территория и географическое положение нашей области и района», «Государственная Символика России, области и района». Знакомство с картой.

**Практика:** Определение географического положения области и района. Площадь территории, конфигурация, границы, протяженность с севера на юг, с запада на восток. Составление аппликации и рисунков «Символика края». Организация выставки рисунков.

### **Тема 2. Я и моя семья.**

Теория: Беседа на тему: «Моя семья», «Мои предки», «Что означает мое имя?», «Моя родословная».

Практика: Обучение составлению генеалогического древа. Сбор материалов о своих родственниках. Составление генеалогического древа.

### **Тема 3. Наша школа.**

Теория: Беседа на тему: «История и традиции нашей школы», «Выпускники».

Практика: Сбор фотографий выпускников. Составление биографических сведений выпускников. Оформление альбома «Моя школа».

### **Тема 4. Район и деревня, в которой я живу.**

Теория: Заочная экскурсия по улицам города.

Беседа на тему: «История и причины возникновения: основные этапы формирования, первые поселенцы», «Как выглядел наш район и село в начале своей жизни», «Улицы района, его достопримечательности», «Памятники и памятные места».

Практика: Викторина «Знай и люби свой край». Составление кроссвордов о родном крае. Создание проекта «Мой район».

### **Тема 5. Природный комплекс нашего края.**

Теория: Знакомство с растительным и животным миром нашего края. Беседа на тему: «Лекарственные травы», «Красная книга и растения края», «Охрана природы родного края», «Заказники», «Природные достопримечательности». Экскурсия в лес. Рассказ на тему: «Природа края в поэзии». Знакомство с творчеством местных поэтов. Чтение и разучивание их стихов.

Практика: Составление альбома с пословицами и поговорками о воде. Конкурс рисунков «Как защитить нашу воду». Изготовление декоративно-прикладных работ «Животный мир нашего края», организация выставки. Проект «Малая Красная книга».

### **Тема 6. Славные люди нашего края.**

Теория: Беседа на тему: «Герои – земляки», «Труженики края».

Практика: Подбор материалов для стенда «Знай и люби свой край». Оформление стенда «Знай и люби свой край».

### **Тема 7. Устное народное творчество.**

Теория: Знакомство с татарскими народными играми. Беседа на тему: «Сказки о животных, богатырские сказки». Знакомство с татарскими пословицами и поговорками, загадками, легендами и преданиями.

Практика: Организация выставки «В мире сказки». Изготовление альбома по народному фольклору. Подготовка материалов для спектакля по татарской сказке «Шурале». Выступление перед учащимися детского сада. Составление альбома по устному народному творчеству.

### **Тема 8. Искусство татарского народа.**

Теория: Беседа на тему: «В мире танца».

Практика: Разучивание татарского танца. Изготовление костюмов для танца. Выступление, исполнение танца, просмотр выступлений татарских артистов.

### **Итоговое занятие.**

Теория: Обобщение изученного за год, викторина на знание теоретических вопросов «Знай и люби свой край».

Практика: Выставка рисунков на тему «Мой край».

### **Планируемые результаты**

#### **1 года обучения**

**К концу первого года обучения дети должны знать:**

- Историю развития села и района на современном этапе и памятники археологии.
- Особенности развития экономики, культуры села в наши дни.
- Замечательных людей своего села.
- Богатства края.
- Необходимость бережного отношения к природному, историческому и культурному наследию.

**Учащиеся должны уметь:**

- Описывать основные изменения истории развития района и села.
- Систематизировать информацию о родном крае.
- Проводить исследовательские и поисковые работы по заданным темам.
- Оценивать экологическую ситуацию.
- Оформлять памятки, фотоколлажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.
- Составлять анкеты.
- Работать с первоисточниками.
- Составлять доклады, рефераты.

#### **Условия реализации программы.**

*Материально-техническое обеспечение:*

Специально оборудованный кабинет (кабинет истории).

Для занятий необходимы: общая тетрадь, цветные карандаши, ручка, альбом.

Компьютеры, сканер, принтер, проектор, который используется для подготовки к конференциям и конкурсам, для оформления исследовательских проектов и презентаций.

При проведении занятий используется наглядный дидактический материал: плакаты, таблицы, дидактические и методические материалы, определители, энциклопедии, таблицы.

#### **Формы аттестации**

##### **Формы отслеживания и фиксации результатов:**

Формы отслеживания результатов усвоения программы «Краеведение» предполагает:

- индивидуальное наблюдение при выполнении практических приемов учащимися;
- тестирование при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала;
- портфолио творческих достижений;
- материалы тестирования.

##### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- Результаты итоговой диагностики.
- Результаты участия в конкурсах различного уровня.
- Отслеживание посещаемости по журналу.

#### **Оценочные материалы**

##### **1. Тест «Мой край на карте...»**

2. Тест» Я и моя семья»
3. Тест «Наша школа»
4. Тест «История края»
5. Тест «Природа края»
6. Тест «Славные люди края»
7. Тест «Устное народное творчество»
8. Викторина «Знай и люби свой край...»

### Методические материалы

*Методы обучения* – словесный, наглядно-практический, объяснительно- иллюстративный, игровой.

*Методы воспитания* - убеждение, мотивация, стимулирование.

*Формы организации образовательного процесса* - групповая.

*Формы организации учебного занятия* - беседа, выставка, презентация, наблюдение, практическое занятие, творческая мастерская.

*Педагогические технологии* – элементы технологии группового обучения, коллективно творческой деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающей технологии.

### Список литературы

1. Книга. Работа со школьниками в краеведческом музее. Изд. Владос, 2001 Книга. Музей и дети. Изд. Академия, М. 2000 год.
2. Книга Музей воспитывает юных, изд. Просвещение, 1988 год.
3. Книга. Методика историко-краеведческой работы в школе. Изд. Просвещение, М. 1982 год.
4. Бояршинова З.Я «Население Западной Сибири до начало русской колонизации.»Томск ,1960г.
5. Материалы архива.

Тест

#### Тест «Я и моя семья»

##### 1.В чём сила семейного рода?

- а. В почтении и памяти предков
- б. В дворянском происхождении рода
- в. В наличии богатства

##### 2.Что такое родословная?

- А. Перечень поколений одного рода
- б. Список членов одной семьи
- в. Свидетельство о рождении человека

##### 3.Стране ничто не может угрожать и не страшны ей враги, если ...

- А.В семье растут сыновья
- Б. Крепки отношения в семье
- В.В семье любят говорить о подвигах

##### 4.Что такое семейные реликвии?

- А. Документы, предметы, принадлежащие семье или роду и передающиеся по наследству из поколения в поколение
- Б. Денежные средства, переданные по завещанию
- В. Дуб, который посадил дед

##### 5.Что значит для тебя семья?

Какое мнение верное?

- А. Если я знаю, что нужен родным, которые меня любят, и верю, что есть дом, где меня ждут, - это и есть моя семья
- Б. Моя семья – это там, где накормят, дадут деньги на всякие расходы и больше обо мне не вспомнят
- В. Моя семья там, где мне весело, где много игрушек, компьютерных игр, где мне никто не мешает отдыхать, и я ни за что не отвечаю

**6. Каким ты можешь стать, если родители воспитывают тебя быть честным?**

- А. Справедливым
- Б. Безразличным ко всему В. Назойливым

Тест

Тест по теме:

**«УСТНОЕ НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО».**

- 1. Устное народное творчество – это:**
  - Произведения, которые сочинял народ;
  - Стихи А.С. Пушкина;
  - Песня «Антошка».
- 2. К какому виду устного народного творчества относится следующее произведение «Баю-баю, баиньки, спите мои маленькие. Прилетели гуленьки, покачали люленьки»?**

Прилетели гуленьки, покачали люленьки»?

  - Колыбельные песни;
  - Сказки;
  - Потешки.
- 3. Что такое потешки?**
  - Стихи о животных;
  - Песенки- приговорки;
  - Скороговорки.
- 4. Есть ли в докучной сказке конец?**
  - Да
  - Нет
- 5. Для чего пели заклички?**
  - Для игры с мячом;
  - Для того, чтобы позвать явление природы;
  - Для сна.
- 6. Назовите татарские народные промыслы:**
  - Богородская игрушка;
  - Свистулька;
  - Гжель;
  - Изготовление кожаных изделий.
- 7. Чему учили потешки?**
  - Считать;
  - Называть животных;
  - Писать;
  - Собирать конструктор.
- 8. Как назывались песни, которые пели детям перед сном?**
  - Шуточные;
  - Колыбельные ;
  - Колядовки.
- 9. Плясовые песни – это:**
  - Песни, которые пели за столом;
  - Песни, которые пели на сцене;
  - Песни, которые пели и одновременно исполняли танец.

**Выберите правильные ответы и отметьте их галочкой V.**

# Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности»

## Раздел "Спортивный туризм" СОШ №6 2023 – 2024 гг.

### Пояснительная записка

Туризм - одно из важных средств отдыха. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость в быту и обычаям других национальностей и народов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа данного курса разработана на основе программы Министерства образования РФ «Юные инструкторы туризма», автор Маслов А.Г., кандидат педагогических наук.

#### 1. Особенности курса.

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму. Курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия, экскурсии, поход. Результатом изучения данного курса будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом. Программа рассчитана на 204 часа в год, в неделю 6 часов. Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышающийся интерес к занятиям по туристической подготовке, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолевать возникающие трудности. Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов.

#### 2. Цели курса.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

#### 3. Задачи курса.

##### 1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

##### 2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

##### 3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Формы работы.**

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

### **По завершении обучения, обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

### **уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **программы кружка «Спортивный туризм»**

#### **1. Введение (2ч.)**

##### **1. Что такое туризм?**

**Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок туристов.**

**Туризм** - один из самых увлекательных видов спорта. Он развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

#### **1. Физическая подготовка туриста (18ч.)**

##### **2.1 Развитие выносливости (6 ч.).**

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и высокую по интенсивности соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные выносливые туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Объем нагрузки в походе зависит от протяженности пути, веса рюкзака и других факторов: темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом зависит и от функционального состояния всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно - сосудистая, дыхательная и центральная нервная система. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично.

##### **2.2 Развитие силы (6ч.).**

Развитие силы – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе большой мощности, типичной для туристов.

Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям.

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

### **2.3 Развитие подвижности в суставах (6ч.).**

С подвижностью в суставах связана гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность в суставах ограничивается связками и мышцами. Подвижность можно развить систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движения в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих приемов: маятникообразные движения телом, пружинящие сгибания, приседания, выпады; захват руками внешней опоры, удержание ногами рейки гимнастической стенки; использование дополнительных отягощений, а также эспандеров или амортизаторов; фиксация отдельных положений (полушпагатов, виса) до 20 – 30 сек. В период разминки, основной и заключительной частях занятия широко применяются маятникообразные, круговые или рывковые движения: плечевыми и тазобедренными суставами, прямыми и согнутыми руками, «махи» ногами, движения головой ( для развития мышц шеи), сгибания и разгибания верхней половины тела, пружинистые движения в полушпагате. Подвижность голеностопных суставов отрабатывается ходьбой на пятках и носках, на внутренней и внешней сторонах стоп, приседанием и подъемом на скрещенных ногах. Горным туристам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приемы скалолазания: передвижения на кошках по льду, движения на осыпях и других формах горного рельефа связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

## **1. Основы безопасности в походах и соревнованиях (42ч.)**

### **3.1 Техника пешего, водного, лыжного походов (6ч.).**

Техника пешего туризма – это правила и приемы преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Она состоит из общей и специальной подготовки. Общая техническая подготовка направлена на овладение двигательными умениями и навыками, специальная – на совершенствование этих навыков в достижении туристского мастерства.

### **3.2 Тактика пешего, водного, лыжного походов (6ч.).**

Тактика туризма – это умение выбрать наиболее рациональный и безопасный путь в достижении поставленной цели. Тактика неотделима от физической и технической подготовки. Невозможно тактически верно наметить маршрут, не учитывая реальной физической, технической и волевой подготовки туристов. Выбор тактики необходимо осуществлять одновременно с разработкой и прокладыванием будущей трассы маршрута. Вначале тактический вариант похода решается теоретически. Сюда входит планирование прохождения маршрута с преодолением известных естественных препятствий, исходя из учета опыта и возможностей туристов. Во время разработки маршрута следует учитывать рациональные тактические приемы. Для этого необходимо хорошо знать сложные участки на маршруте и теоретически представлять, какими способами и средствами они будут преодолеваются.

### **3.3 Правила безопасности при движении по болоту (6ч.).**

Заболоченные участки иногда составляют от 15 и больше процентов туристского маршрута. Немало физических и психических усилий приходится затрачивать на преодоление этого препятствия. Много времени уходит на проведение разведки, организацию страховки.

Болота подразделяются на низинные, верховые и «висячие». Первые образуются в поймах рек, а также за счет зарастания водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. «Висячие» нередко встречаются в горной местности и расположены на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

Болота классифицируются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые. К первым относятся болота, покрытые густой травой вперемежку с осокой. В сухое время года по ним можно проехать.

Труднопроходимое болото покрыто мхом, среди которого встречается вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаться по нему приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысокими кустами.

Движение по труднопроходимому болоту должно осуществляться цепочкой с интервалом в 4 – 5м, след в след, если путь проходит не по сплавине. Шаг ставить мягко, без рывков и резких движений.

### **3.4 Правила безопасности при преодолении водных препятствий (6ч.).**

Водные преграды часто встречаются на пути пеших туристов и являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует от туристов знаний, накопленных в предыдущих походах, здравого смысла, спокойствия в принятии верного решения. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

Водные преграды условно классифицируются по следующей схеме.

#### **Способы переправ**

вброд	над водой	по воде	вплывь
Вброд, с шестом и страхующей веревкой, шеренгой, колонной, кругом.	По выступающим камням, бревну или дереву, завалу, кладу, жердевому мосту, натянутой веревки (тросу), снежному или ледовому мосту, льду через водоемы и реки.	На лодке, байдарке, салике, надувных матрацах, катамаранах, верхом на лошади.	Вплывь, со страхующей веревкой, с помощью рюкзака.

### **3.5 Правила безопасности при ориентировании на маршруте (6ч.).**

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в путешествии. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежительного отношения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

Для определения места своего нахождения на открытой местности нужно сориентировать карту с местными ориентирами так, чтобы условно проведенные линии на карте совпали с направлением на ориентир, расположенный на местности.

Определение точки стояния на закрытой местности осуществляют по компасу. На рамку карты кладут горизонтально компас и поворачивают его до тех пор, пока темный конец стрелки не установится против отметки север. Затем на местности в нужном направлении находят ориентиры и на них берут азимут.

В тундровой местности ориентирами следует считать возвышения, отдельно стоящие деревья и кусты, характерные изгибы рек, озер, болота, следы нартов, вехи, юрты и т.д. Кроме естественных, в лесной и таежной зоне встречаются и искусственные ориентиры: затесы на деревьях, вышки, охотничьи избушки, вехи, установленные на заболоченных участках, и т.д. При движении по лесу необходимо запоминать свой путь прежде всего по наиболее ярким ориентирам: поваленному или сломанному дереву, просекам, тропам,

лесным дорогам и их пересечениям, а также по заметному рельефу: обрыву, оврагу, поляне, болоту, изгибу реки и т.д., которые в дальнейшем могут помочь в определении точки нахождения.

Ориентироваться в горах намного труднее из-за сложного горного рельефа. Для этого требуются определенные навыки. Впервые попавшему в горный район на первый взгляд хаотически разбросанные хребты с вершинами и расположенными между ними с водоразделами кажутся похожими друг на друга. Однако у них различны высота, крутизна и конфигурация. Долины отличаются между собой шириной, крутизной, длиной и разным направлением. Этот рельеф может быть ориентиром. Сначала необходимо найти точку своего стояния. Затем определить дальнейшее направление.

### **3.6 Правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов (6ч.).**

Рационально построенный график движения с короткими привалами и хорошо оборудованный ночлег во многом способствуют полноценному отдыху туристов перед следующим переходом, что влияет на снижение травматизма.

После каждых 40 – 50 мин. ходьбы в походе рекомендуется устраивать 10 -15-минутный привал, чтобы снять усталость и напряжение. На более трудных участках пути привалы устраиваются примерно через каждые 20 – 30 мин ходьбы. График движения зависит от физического и психологического состояния участников группы, а также от некоторых обстоятельств (ненастье, организация переправы, разведка и т.д.). После 3,5 – 4 ч пути следует устраивать большой привал. Удобнее это делать в самое жаркое время дня, а иногда увязывать с тактическим приемом.

Место большого привала начинают подбирать за 15 – 20 мин до намеченного времени остановки. Желательно, чтобы оно было сухим, защищенным от ветра, вблизи воды и топлива для костра. В жаркое время следует располагаться в тени.

Место лагеря для ночлега начинают подбирать за 1,5 – 2 ч до наступления темноты, а при полярном дне после 7 – 8-часового перехода. Оно должно находиться вблизи топлива (если группа пользуется костром) и питьевой воды, быть сухим, защищенным от ветра и безопасным в случае стихийных бедствий.

В лесных и таежных районах ночлег удобнее располагать на опушках, полянках, песчаных возвышенных берегах. Не следует забираться в чащу, где бывает сыро и много мошкары. В горно-таежных районах не следует устраивать ночлег вблизи крутых склонов, кулуаров с нависающими скалами и снежными карнизами, грозящих камнепадами, оползнями, грязевыми потоками, срывом лавин. Во избежание обвала не устраивать лагерь на кромке крутых склонов, оврагов и берегов.

В безлесной зоне на случай непогоды место для палатки следует выбирать за естественной защитой – склоном хребта, небольшой возвышенностью, скалой, выемкой. Для защиты от ветра с подветренной стороны ставится стенка из камней или других предметов.

### **3.7 Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы (6ч.).**

В общую систему охраны природы включается проведение государственных мероприятий по охране отдельных объектов природы, использованию леса, флоры и фауны, сохранению вод, минеральных источников и т.д. Значительная роль отводится туристам, которые обязаны всегда быть на страже охраны природы. Пользуясь ее щедротами, они должны заботиться не только о всем лесе, но и о каждом дереве, кустике, помня, что растительный мир богат ценным оздоровительным свойством, для народного хозяйства строительным материалом, сырьем для химической промышленности и т.п.

Практическая помощь туристов лесным хозяйствам должна заключаться в очистке и уборке лесных участков от валежника и бурелома, посадке саженцев, устройстве простейших навесов, лесной мебели, очагов для приготовления пищи, заготовке дров для них.

Туристы обязаны осторожно относиться к рубке деревьев и кустарников. Для устройства кострища и установки палатки нет необходимости рубить молодую поросль, можно обойтись валежником.

В пожароопасный период запрещается разведение костров в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал и бурелом), заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, торфяниках. Разведение костров в этот период допускается только на очищенных до минерального слоя почвы площадках.

На привалах и при движении по лесу туристы не должны бросать горящие спички, окурки и вытряхивать из курительных трубок горящую золу.

На туристов, как и на всех граждан, возлагается обязанность при обнаружении пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами, сообщить о нем работникам лесного хозяйства, милиции или в ближайший населенный пункт. При выходе из горящего леса надо держать маршрут к водоему.

За нарушение противопожарной безопасности предусмотрена административная ответственность в виде штрафа. В тех случаях, когда нарушение становится причиной возникновения лесного пожара на значительной территории или влечет за собой причинение крупного ущерба, виновные привлекаются к уголовной ответственности.

## 1. Медицина (18ч.)

### 4.1 Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах (6ч.).

Признаки перелома

**Переломами** называют повреждение кости с нарушением ее целостности. Переломы могут быть закрытыми (без повреждения кожного покрова) и открытыми (с повреждением кожного покрова). Возможны также трещины кости.

Признаками перелома служат:

- деформация конечности в месте перелома;
- невозможность движения конечности;
- укорочение конечности;
- похрустывание костных отломков под кожей;
- боль при осевом поколачивании (вдоль кости);
- при переломе костей таза - невозможность оторвать ногу от поверхности, на которой лежит пациент;
- при переломах позвоночника возможно выпадение чувствительности и движений ниже места повреждения, нарушение мочеиспускания;
- истечение из носа крови, а из ушей жидкости красно- желтого цвета (крови и сукровицы) говорит о возможном переломе основания черепа.

Если перелом сопровождается повреждением кожного покрова, его нетрудно распознать при наличии костных отломков, выходящих в рану. Сложнее установить закрытые переломы. Основные признаки при ушибах и переломах - боль, припухлость, гематома, невозможность движений - совпадают. Ориентироваться следует на ощущение похрустывания в области перелома и боль при осевой нагрузке. Последний симптом проверяется при легком поколачивании вдоль оси конечности. При этом возникает резкая боль в месте перелома.

Помощь при переломах При закрытых переломах

- Необходимо обеспечить иммобилизацию конечности и покой. Средства иммобилизации включают шины, вспомогательные приспособления.
  - **Иммобилизация** (от лат. immobilis — неподвижный) (медицинское), создание неподвижности поврежденной или больной части тела, обычно конечности или позвоночника. При переломах костей И. предупреждает повреждение сосудов, нервов и др. тканей подвижными отломками костей и создаёт условия для их костного сращения.

- При переломах костей бедра и плеча шины накладывают, захватывая три сустава (голеностопный, коленный, бедренный и лучезапястный, локтевой и плечевой).
- В остальных случаях фиксируют два сустава - выше и ниже места перелома. Ни в коем случае не надо пытаться сопоставить отломки костей - этим Вы можете вызвать кровотечение.

При открытых переломах

При открытых переломах перед Вами будут стоять две задачи: остановить кровотечение и произвести иммобилизацию конечности.

Если Вы видите, что кровь изливается пульсирующей струей (артериальное кровотечение), выше места кровотечения следует наложить жгут. После остановки кровотечения на область раны наложите асептическую (стерильную) повязку и произведите иммобилизацию. Если кровь изливается равномерной струей, наложите давящую асептическую повязку и произведите иммобилизацию.

При иммобилизации конечности следует обездвижить два сустава - выше и ниже места перелома. А при переломе бедренной и плечевой кости обездвиживают три сустава. Не забудьте, что шину не укладывают на голую кожу - под нее обязательно подкладывают одежду или вату.

Вы должны знать, что при открытом или закрытом (со смещением костных отломков) переломе крупных костей необходима срочная госпитализация и репозиция (восстановление анатомического положения) костей в условиях больницы. Если после перелома прошло более 2 ч, а костные отломки не сопоставлены, возможно тяжелейшее осложнение - жировая эмболия, которая может привести к смерти или инвалидизации больного. Зная это, настаивайте в приемном покое, чтобы Вашему пациенту оказали срочную помощь.

#### **4.2 Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ожогах (бч.).**

##### **Признаки отравления.**

Отравления или интоксикации развиваются вследствие воздействия на организм различных токсических веществ. Чаще всего эти вещества применяются в быту и попадают в организм человека вследствие неосторожного обращения с ними. В настоящее время человек использует в своей деятельности огромное количество различных химических соединений, употребляет множество лекарственных препаратов, которые могут вызывать острые отравления. Симптомы отравления будут зависеть от природы химического вещества (щелочи, кислоты, пищевые токсины) и пути попадания его в организм (через рот, кожу, кровь). В зависимости от этого и будет определяться алгоритм оказания первой помощи пострадавшему. Наиболее типичными признаками отравления служат: тошнота, рвота, боль в области желудка и кишечника, диарея, нарушение функций сердечнососудистой системы, психомоторное возбуждение или заторможенность. У больного могут наблюдаться тахикардия или брадикардия, нитевидный пульс, бледность кожных покровов, возможно состояние коллапса. При отсутствии своевременной помощи у больного может наблюдаться почечная недостаточность, что проявляется задержкой или полным прекращением мочеиспускания. При отравлениях разъедающими веществами (кислоты, щелочи) можно увидеть ожоги на слизистой оболочке рта и губах. При отравлениях ядами, действующими на центральную нервную систему, возможно нарушение дыхания вплоть до полного его прекращения.

##### **Помощь при отравлениях**

Промывание желудка. Независимо от природы химического или токсического вещества, его количества и времени попадания в организм, помощь следует начать с промывания желудка большим количеством (3-4 л) воды комнатной температуры до чистых промывных вод. Для этого Вы должны попросить пациента выпить за один прием как можно больше тепловатой, чуть подсоленной воды и вызвать рвоту, нажимая пальцами на корень языка. Такую манипуляцию Вы должны повторить 2 - 3 раза, после чего дать пациенту 2 - 3 столовые ложки размятого активированного угля и слабительное. Если Вы

знаете, что Ваш пациент отравился кислотой, ни в коем случае не надо пытаться нейтрализовать действие этих веществ щелочью (например, раствором соды) и наоборот. Бурно выделяющиеся газы могут вызвать разрыв в стенке желудка, и содержимое изольется в брюшную полость. При наличии обученного медперсонала промывание можно осуществить с помощью желудочного зонда. Очищение кишечника - это следующий этап при оказании помощи. Толстую кишку необходимо промыть от токсических веществ с помощью нескольких очистительных клизм до чистых вод. В общей сумме используют 4-5 л воды комнатной температуры (однократно можно вводить 1-1,5 л воды). Клизменный наконечник лучше снять, обильно смазать резиновый шланг вазелиновым маслом или детским кремом и глубоко (на 15-20 см) ввести его в прямую кишку пациента. Удобнее произвести эту манипуляцию, когда Ваш пациент будет лежать на левом боку с согнутыми коленями. Не забудьте подложить под область таза клеенку. Инфузионная терапия. Как уже говорилось, при отравлении яды проникают в кровь и вызывают нарушение работы печени и почек, что проявляется уменьшением мочевыделения или полным его прекращением. Справиться с этой проблемой можно, только наладив форсированный диурез. Пациента следует наводнить солевыми растворами и ускорить выведение мочи.

В больничных условиях или при наличии подготовленного персонала на дому лучшим способом для этого будет введение солевых растворов и мочегонных препаратов через капельную систему. Поэтому пациента с тяжелым отравлением необходимо экстренно госпитализировать.

Но если у Вас в силу каких-то причин нет такой возможности, то ввести в организм солевые растворы (изотонический раствор NaCl, трисоль, дисоль, лактосол, р-р Рингера-Локка) можно через кишечник. К стенкам кишечника подходит огромное количество кровеносных сосудов, способных впитывать растворы. Поэтому после очистительной клизмы можно наладить капельную систему с теплым раствором и, не подсоединяя к системе иглы, ввести резиновый переходник системы в прямую кишку. Скорость подачи раствора должна быть 40-60 капель в минуту.

Даже если у Вас нет официальных (аптечных) солевых растворов, такой раствор можно приготовить самостоятельно (ведь он не должен быть стерильным). Для этого в 5 л теплой кипяченой воды надо растворить 1 чайную ложку (без верха) пищевой поваренной соли, отобрать из этого объема 1 л в кружку Эсмарха. Далее все производить, как при очистительной клизме, только вводить раствор в прямую кишку очень маленькими порциями (по 10-15 мл), пережимая резиновый шланг вентилем или зажимом. Однако все эти способы используют лишь в том случае, если нет никакой возможности госпитализировать пациента с отравлением.

## **Ожоги**

### **Виды ожогов**

В зависимости от повреждающего фактора ожоги разделяют на термические (горячей жидкостью, пламенем, раскаленным металлом), электрические и химические.

По глубине поражения выделяют 4 степени: I степень - покраснение и отек кожи, II степень - на фоне покраснения и отека кожи образуются пузыри, наполненные жидкостью, III степень - некроз кожи, IV степень - некроз кожи и подкожной клетчатки, мышц, костей. Площадь ожогов ориентировочно определяется с помощью правила девяток и правила ладоней. Площадь ладони взрослого человека составляет около 1 % площади тела. По правилу девяток крупные части тела составляют 9 или 18 % площади поверхности тела. Например, поверхность головы и шеи, поверхность руки составляют по 9 %, поверхность ноги, передняя поверхность туловища - по 18 %. Ожоги считаются тяжелыми, если общая поверхность повреждений составляет более 10 %.

### **Помощь при ожогах**

Первый Ваш шаг должен быть направлен на прекращение повреждающего действия термического агента. Горящую одежду надо либо сорвать, либо накинуть на нее одеяло.

Затем Вы должны срезать (не снимать!) одежду и сбросить ее. Для быстрого охлаждения кожи при термических ожогах лучше всего облить ее холодной водой. При химических ожогах пораженную кожу сначала обмойте большим количеством воды в течение 10 - 30 мин, а затем - нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами - раствором соды, при ожогах щелочами - слабым раствором уксусной кислоты.

Дайте пострадавшему 1 - 2 г ацетилсалициловой кислоты. Если площадь ожога превышает 15 %, дайте пострадавшему выпить не менее 0,5 л воды с пищевой содой и поваренной солью (1/2 ч.л. соды и 1 ч.л. соли на 1 л воды).

На ожоговые раны наложите сухие стерильные повязки и срочно госпитализируйте пациента.

#### **4.3 Лечебные растения (бч.).**

Общеизвестно, что растительный и животный мир неразрывно связаны друг с другом. Строение и законы жизнедеятельности растительной и животной клеток одинаковы, поэтому с помощью растений, обладающих лечебными свойствами, можно успешно лечить заболевания человека. Об этом знали еще в глубокой древности и активно использовали травы для врачевания различных недугов.

Применение фитопрепаратов актуально для медицины и в наши дни. В связи с тем, что биологически активные вещества имеют очень сложное химическое строение, их производство является дорогостоящим и трудоемким процессом, а из растений эти вещества выделяются достаточно легко. К тому же лекарства, созданные из растительного сырья, не вызывают, как правило, побочных явлений, в том числе и распространенных сегодня аллергических реакций. Достижения современной науки позволяют не только расширять спектр действия уже применяемых лекарственных растений, но и постоянно внедрять в практику здравоохранения все новые их виды.

В основу большой книги советов **Лекарственные растения** положены обобщенные данные о биологических и химических особенностях лекарственных растений, об их использовании в научной и народной медицине, в питании, косметике и быту. Книга подскажет, как рационально и бережно пользоваться богатствами, которые так щедро дарит нам природа. В книге наряду с ботаническим описанием более чем 170 видов **лекарственных растений**, их применением в профилактике и комплексном лечении болезней Вы найдете и многую другую интересную и полезную информацию: от сведений об использовании растений в лечебных целях как в древности, так и в различных странах мира сегодня до советов по выращиванию лекарственных растений на приусадебном участке. Подробное содержание книги поможет Вам быстро найти любую информацию по интересующим Вас вопросам.

Особое внимание в книге уделяется медицинскому аспекту. Применение любых лекарственных средств, в том числе и созданных из натурального растительного сырья, имеет ряд противопоказаний и может привести к серьезным побочным эффектам. Поэтому в статьях о **лекарственных растениях** дается полная информация о том, как правильно выбрать растительное сырье для лечения. В книге приведены рецепты сборов и официально разрешенные к применению в медицинской практике, и рекомендованные известными специалистами, и распространенные в практике народного целительства. Вместе с тем необходимо помнить, что установить диагноз и назначить лечение может только лечащий врач!

При использовании растений в медицине, питании, косметике необходимо строго придерживаться нескольких правил. Во-первых, твердо убедиться, что заготовлено именно то растение, так как многие из них порой схожи внешне, а по биологическому действию вовсе неодинаковы и даже ядовиты. Во-вторых, нельзя забывать о чистоте и качестве растений в связи с загрязнением окружающей среды химическими и

радиоактивными соединениями, и поэтому заготовленное сырье необходимо подвергать тщательному контролю.

## 1. Топография и ориентирование (14ч.)

### 5.1 Техника и тактика ориентирования на местности (8ч.).

#### ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.

Некоторые современные виды спорта составлены из нескольких самостоятельных видов. Например, биатлон (стрельба, лыжные гонки), триатлон (бег, плавание, велосипед), или, скажем, современное пятиборье (бег, фехтование, стрельба, плавание и конный спорт). Спортивное ориентирование не совсем такой вид спорта, ведь одна из его составляющих – ориентирование. Таким спортом ранее не занимались. Однако, бег по пересеченной и насыщенной различными географическими, биологическими, естественными и искусственными объектами местности с использованием компаса и карты – это уже вполне определенный спорт, который регламентирован правилами соревнований и имеет "крышу" над головой: Международную Федерацию ориентирования (ИОФ). Техника спортивного ориентирования представляет из себя не просто сумму техники отдельных компонентов. Фактически компоненты влияют друг на друга в такой степени, что приходится говорить уже о новой технике более высокого уровня, чем техника отдельных компонентов.

#### ПРОЦЕСС ОРИЕНТИРОВАНИЯ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ.

Процесс ориентирования представляет собой комплекс действий и состоит из: ÷ получения информации в результате чтения карты, наблюдения местности и действий других участников, ÷ анализа информации, т.е. сравнения и сопоставления данных, ÷ принятия решения о направлении бега, скорости движения, дальнейших действиях, ÷ выполнения решения, ÷ контроля над своими действиями. Технические приемы можно исполнять грубо и точно. Ориентируясь грубо, можно сэкономить время, но лишь в простых ситуациях, во время бега по большим линейным ориентирам, на длинных перегонах, имеющих на пути "железные" привязки. Точного ориентирования требуют более сложные условия, когда на местности нет крупных, но много мелких ориентиров. При прохождении коротких этапов и сложных КП. Для чтения карты, взятия азимута необходимо снизить скорость, а то и сделать остановку. Техника ориентирования состоит из отдельных элементов – ЧТЕНИЕ КАРТЫ. Для правильного чтения карты необходимо сначала иметь понятие о специальных топографических знаках, зарамочном оформлении карты, которое включает в себя масштаб карты (М), высоту сечения горизонталей (Н), дополнительные специфичные для данной карты обозначения, возможно легенды и порядок прохождения КП, если дистанция впечатана типографским способом и т.д. Данная книга предполагает, что знаки и обозначения уже известны читателю. При чтении карты можно получить точную информацию о местности и дистанции, об ориентирах на каждом отрезке трассы, о рельефе, проходимости местности и точках расположения КП. Быстрое понимание карты, запоминаемость ее данных зависит от квалификации спортсмена, от специальных тренировок памяти и внимания. Запоминать абсолютно все ориентиры, все детали изображения на каком-то участке трассы бессмысленно. Это займет много времени и забьет память ненужной информацией. Для попадания в район КП достаточно вычлениить и запомнить лишь самые существенные и заметные по пути движения объекты. Другое дело в непосредственной близости от КП. Здесь можно охватить вниманием все детали, которые могут помочь обнаружить призму. Читать карту можно вперед по ходу движения, так и назад. Предварительное чтение - это ясно. Но для чего читать то, что уже пройдено? А в эстафетах или спринтерских забегах, когда применяется общий старт? В пылу борьбы за место в голове забега нет времени для предварительного чтения. Участник старается сначала впитать в себя информацию по ходу движения и лишь, затем при удобном случае обратиться к карте, узнать на ней то,

что увидел на местности. Хорошо, если получилось, если "нашел себя" на карте. А если нет? Тогда не спешите. Лучше потратить одну минуту на чтение, чем потом десять минут исправлять ошибку. Последующее чтение главным образом используется на дистанциях "маркировки", зимнего вида ориентирования. На дистанции участник наиболее основательно читает карту на старте, вблизи четких ориентиров и после отметки на КП. Здесь используется правило большого пальца. После прохождения ориентира или КП, нужно прижать это место большим пальцем и таким образом вести себя по карте по всей дистанции. Таким образом, не приходится каждый раз шарить глазами в поисках нужного места. Перед чтением карты необходимо ее сориентировать по компасу или линейному ориентиру.

Следующий элемент техники – ЧТЕНИЕ МЕСТНОСТИ. Нужно запечатлеть в памяти не только общий вид местности, но и вычленить каждый ее объект, нанесенный на карту, причем обратить внимание на самые значительные (дорога, просека, поляна, болото и пр.). В чтение местности входит и наблюдение за действиями других участников. Бездумное преследование не принесет успеха. Но сопоставление местоположения ориентиров и направления движения участников, их манера поведения часто могут помочь при поиске КП.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ необходимо, прежде всего, для ориентирования карты. Для этого самым верным помощником является, естественно, компас. А при его отсутствии, поломке нужно использовать местные признаки (положение солнца, собственную тень, направление просек, муравейник и т.д.). Предположим, что читатель уже умеет пользоваться спортивным компасом, знает кое-какие признаки сторон горизонта. И уж очень хорошо, когда он обладает пространственной интуицией. Это качество дано не всем, но его можно воспитать путем специальных занятий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАССТОЯНИЯ по карте осуществляется линейкой, расположенной на компасе и глазомерно. На местности – глазомерно, парами шагов или по времени. Карта – это изображение местности специальными знаками в определенном масштабе. Если  $M = 1:15000$ , то, закрыв два последних нуля становится ясно: 1 см карты соответствует 150 м местности. И так с любым масштабом. СЧЕТОМ ПАР ШАГОВ измеряется расстояние в закрытой местности, на сравнительно ровном и коротком участке дистанции, для того, чтобы точно выйти на нужный ориентир или КП. Причем используется этот прием обычно в сочетании с азимутальным бегом. На длинном перегоне, когда можно вести себя по заметным ориентирам, нет смысла считать шаги. Кроме того, необходимо каждому, кто пользуется этим приемом точно знать: какова длина его пары шагов в различных условиях, при различной скорости, и сколько пар шагов на 100м дистанции. Не так точно, но более реально пользоваться приемом ВИЗУАЛЬНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАССТОЯНИЙ. Для этого нужно потренироваться. Сначала прикиньте расстояние до различных объектов на глаз, а затем проверьте себя шагами или мерным шнуром. И так неоднократно. Преодолевая дистанцию, находите впереди ориентир (куст, отдельное дерево, характерную ветку дерева и пр.), до которого вы можете глазомерно определить расстояние, преодолевается рубеж, откладывается в памяти (например, 100м) и т.д. При определенном навыке достаточно точно определить расстояние можно по времени, в минутах на километр. Это сугубо индивидуальный показатель, и нужно просто знать: с какой скоростью вы ходите или бежите в тех или иных условиях. Например, по чистому лесу, по дороге, по болоту, по "зеленке".

Более сложным техническим приемом считается СОПОСТАВЛЕНИЕ КАРТЫ С МЕСТНОСТЬЮ. Всегда нужно быть уверенным в том, где ты находишься и куда ты прибудешь. Нужно стараться найти на карте объекты, которые видны на местности и

наоборот, найти на местности тот ориентир, который есть на карте. Самое сложное – правильно сопоставить, ведь объекты на карте обозначены сверху, как бы с точки зрения птицы. Наилучшим способом такой тренировки является самостоятельная рисовка карты, схема, плана местности. Сначала приблизительно, затем в масштабе, с измерением расстояний и углов. Начать можно с составления плана комнаты, спортивного плана комнаты, спортивного зала, класса, затем можно составить схему школьного двора, участка парка под руководством тренера, учителя, опытного ориентировщика. Корректирование спортивной карты – самая эффективная тренировка чтения карты и вообще процесса ориентирования. Рисовка производится в медленном темпе, когда есть время спокойно и точно измерить углы и расстояния, размеры объектов. Карта сопоставляется с местностью как бы изнутри. Возникает обратная связь. Это приучает во время прохождения дистанции четко читать карту, контролировать расстояние и направление движения. Кто привык к этому, тот заранее знает, что ждет его впереди. При предполагаемом определении местоположения (маркированная трасса) участник читает карту после прохождения отрезка дистанции. Ранее увиденные объекты он сопоставляет с тем, что видит на карте и таким образом более точно "находит себя" также и в случае блуждания.

### СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Способы ориентирования – это способы использования различных приемов техники на различных участках дистанции в разных сочетаниях и комбинациях. Вот наиболее характерные и часто используемые способы ориентировки. Бег по направлению. Участник бежит в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, мельком во время бега, посматривая на компас. Этот способ характерен для хорошо проводимой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добежать до четкого попутного или стопорящего ориентира. Бег по направлению с чтением карты. Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам. Бег по азимуту. Участник бежит, используя компас. Скорость бега падает, это правомерно при сложном техническом этапе, когда много схожих ориентиров (нагромождение камней, система ямок, бугорков) или наоборот, нет четких ориентиров, однородная местность без рельефа (заросли кустарника, густой подлесок, однородный лес или редколесье, так называемая "полуоткрытка" – не то система нечетко очерченных полей, не то кусков леса). Азимутальный бег используется и при наличии узнаваемых ориентиров, но участнику не хочется терять время на чтение карты. Он берет азимут и контролирует расстояние. Это оправданно, но на коротких отрезках. Азимут помогает и заблудившимся спортсменам выйти на "железную" привязку (к просеке, реке, дороге, краю леса). Бег по азимуту с чтением карты. К азимутальному бегу прибавляется чтение карты. Собственно, это самый надежный и распространенный способ, однако и самый сложный, т.к. требует большого опыта и затрат времени. Как правило, он используется на плохо видимой местности при большом количестве ориентиров. Бег по линейным ориентирам. Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте. Нельзя использовать какой-то один из способов ориентирования, как бы он вам не нравился. Все зависит от обстановки. Ведь не бежит же лыжник всю дистанцию только одним видом лыжного хода. Где-то нужно дать отдых голове, и где-то ногам.

### II. ТАКТИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Тактика и техника ориентирования столь близки между собой, что некоторые авторы объединяют эти понятия. Хотя различия все-таки есть. Техника ориентирования – это

технология приемов и способов ориентирования. Тактика – это выбор и применение технологии и способов в условиях соревнований.

### 1. ДЕЙСТВИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТРАССЫ.

В начале дистанции важно "войти в карту", вжиться в условия местности. Как это сделать? Карту и местность сопоставлять очень тщательно, тем более перед стартом есть целая минута. Первый отрезок до хорошо читаемых ориентиров не нужно бежать сломя голову. Нужно попытаться понять: насколько карта соответствует местности. Дорога, скажем, соответствуют градации и типу, а вот проходимость леса некорректна, т.е. на карте слабый зеленый растр, что означает затрудненный бег, а фактически приходится перейти на быстрый шаг. "Зеленка" должна быть сплошной и более темной. Или болото показано тонкими голубыми прерывистыми линиями, что значит легкую проходимость, а на самом деле – вода по колено. Так иногда бывает, если карта устарела или изменились условия внешней среды. Обычно изменения указываются в предварительной информации, но возможны ошибки авторов карты или начальников дистанций. Важно уловить эти особенности как можно ранее и приспособиться к ним. На следующих этапах, привыкнув к карте, увеличивают скорость бега настолько, насколько быстро взгляд и мысль успевают за ногами. Если большая часть дистанции обошлась без ошибок, не стоит рисковать в конце. Усталость, притупление внимания, замедление при помощи воли и выбрать простой и надежный вариант пути. Досадно, когда грубая ошибка подстерегает тебя уже перед финишем.

### 2. ДЕЙСТВИЯ НА ЭТАПЕ.

На старте и в начале каждого этапа необходимо принять два решения: выбрать грубый вариант пути и оптимальный способ ориентирования. Не суетиться и не выполнять слишком быстро и поверхностно нужные операции ориентирования (поиск четких ориентиров, взятие азимута). Если этап короткий (не длиннее 400м), и нет значительных препятствий, лучше бежать по прямой азимутальным ходом. Насыщенная карта – нужно внимательно читать по ходу, простая - можно запомнить лишь ключевые ориентиры. На длинном участке можно комбинировать в зависимости от условий. Выбранный вариант пути необходимо реализовать, а не заменять его на половине этапа. Это отнимает больше времени, чем прохождение первым вариантом, даже если он и не совсем удачен. Обращать ли внимание на попутчиков? Это зависит от их действия. Уверенно ли они бегут, в "вашем" ли направлении. В любом случае их помощь не должна быть прямы и единственным способом вашего ориентирования.

### 3) ВЗЯТИЕ КП.

Взятие КП – это вход в район КП, отметка и уход с КП. Выйти точно к КП - задача задач. И удастся это не всегда. То ошибка при определении азимута, то невнимательное чтение карты, отсутствие легенды, а возможно и ошибка при постановке КП. Ошибка в радиусе 10–15 м – несущественна. По правилам соревнований знак КП должен быть виден (не учитывая легенду) с 20–25 м. Обычно определение КП на четком ориентире происходит за 100–300 м. Но пункт еще не взят. Теперь самое время подключить азимутальный ход с чтением карты. Если объект КП определен верно, то придя в точку на объекте (согласно легенде или значку на карте) участник должен увидеть призму КП, не теряя ни секунды. Сама отметка в карточке должна быть отработана до автоматизма. Потерять одну секунду на отметке, значит прибавить к своему результату столько секунд, сколько КП на дистанции. Чтобы не помогать соперникам обнаружить КП, следует сразу же после отметки уйти в направлении следующего пункта на 30–40 м. И уже там проделывать операции для дальнейшего поиска. Правило большого пальца здесь как нельзя кстати. Нажмите место этого КП на карте и вам не придется обшаривать ее глазами, теряя время. Кроме того, не мешает быть осторожным и в том смысле, что часто КП ставят на объекты, схожие с соседними. Так называемая параллельная ситуация. Можно купиться на это, если небрежно читать карту. Вот так выглядит последовательность действий на этапе и при взятии КП: ориентирую карту - определяю себя на карте, направление бега, длину

этапа – читаю этап, выбираю грубый путь в район КП - выбираю на пути 2–3 четких ориентира – выбираю способ ориентирования до первого ориентира, до второго, ... – определяю объект КП грубо, точно (по легенде) - прохожу последний отрезок – вижу КП – сверяю его номер и делаю отметку на карточке – быстро отхожу на 30–40 м в нужную сторону. А если все сделано как будто правильно, а КП на месте не обнаружено? Значит, ты ошибся (в редком случае начальник дистанции). Ищи призму на аналогичном объекте, изучив внимательно еще раз карту. Если снова неудача – проверь приход на КП с другой привязки. 5)

**ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ** Первое – не поддавайся эмоциям! Сильные эмоции мешают логически мыслить и действовать. Избегай навязчивых идей. Лучше лишний раз перепроверить ситуацию. Следующее – определи место своего нахождения, вспомни, в каком направлении бежал, что видел, что запомнил. Попытайся понять, где ты мог оказаться. Проверь это поиском крупного ориентира с помощью компаса. Еще и еще раз обратись к карте. Если не видишь выхода, обратись за помощью к другим участникам. Или выходи на хороший линейный ориентир (дорогу, ЛЭП, реку, кромку леса), они выведут тебя к людям.

## 5.2 Оборудование и инвентарь для ориентирования (4ч.).

Ниже приведен перечень необходимого оборудования, инвентаря и снаряжения из расчета на одну группу занимающихся из 20 человек:

№ п/п	Наименование	Количество	Сроки эксплуатации, лет
1	Учебно-тренировочный полигон	-	-
2	комплекты спортивных карт	400 шт.	1
3	Спортивный зал или манеж с гимнастическим оборудованием	-	-
4	Знаки контрольных пунктов из материи	40	3
5	Полотнища "старт" и "финиш"	4	3
6	Компостеры для контрольных пунктов	80	3
7	Разметка для маркировки трасс	на 400 м	1
8	Часы судейские	4 шт.	5
9	Электромегафоны	4	5
10	Штанги тренировочные	2	10
11	Гантели от .1 до 5 кг	25	10
12	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	10	1
13	Лыжи	40 пар	1
14	Лыжные палки	40	1
15	Компасы спортивные жидкостные	25 шт.	2
16	Лыжные ботинки	25 пар	1
17	Кроссовки легкоатлетические	25	0,5
18	Туфли для бега с ориентированием	25	0.5
19	Планшеты	25 шт.	1
20	Костюм беговой летний (нейлоновый)	25	1
21	Костюм беговой лыжный	25	2
22	Ботинки туристские	25 пар	3
23	Палатки судейские шатровые	5 шт.	5
24	Палатки туристские походные	10	5
25	Мешки спальные	85	5
26	Костровое хозяйство (ведра, стойки)	4	2
27	Аптечка	5	1
28	Мази лыжные	50 компл.	1
29	Смола лыжная	50	1

30	Баллоны газовые с горелкой	5 шт.	5
31	Секундомеры	5	5
32	Шапочки лыжные	25	1
33	Гольфы лыжные	25 пар	1
34	Рулетки (разной длины)	3 шт.	5

### **5.3 Правила соревнования по ориентированию (2ч.).**

#### ***на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах)***

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в двух дисциплинах: в заданном направлении, на маркированной трассе или в комбинации этих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся аналогично соревнованиям бегом с той разницей, что на карте нанесены все лыжни. В дисциплине Маркированная трасса участнику предоставляется карта без обозначенных контрольных пунктов (КП). Следуя по лыжне, участник встречает контрольные пункты и его задачей является нанесение их расположения на карту путем прокалывания карты иголкой. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги.

В дисциплине **Маркированная трасса (МТ)** участнику предоставляется карта без обозначенных контрольных пунктов (КП). Следуя по лыжне, участник встречает контрольные пункты и его задачей является нанесение их расположения на карту путем прокалывания карты иголкой. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги.

Дистанция должна быть промаркирована от старта до финиша таким образом, чтобы у участников не возникало трудностей с определением направления движения.

Дистанция каждой группы должна быть промаркирована своим цветом от начала и до конца. В случае прохождения двух или нескольких дистанций разных групп по одному участку, этот участок должен быть промаркирован цветами всех дистанций.

На карту, выдаваемую участнику, наносят точку начала ориентирования (старт). Маркированную на местности трассу на карту обычно не наносят. Для младших возрастных групп допускается нанесение маркированной трассы на карту участников, а также нанесение контрольных пунктов (истинных и ложных)

На маркированной трассе могут проводиться:

Вариант А – по принципу начисления штрафа по системе «правильно-неправильно» с отметкой в карточке летнего типа или ЧИПом;

Вариант В – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой КП карандашом или специальным компостером на карте;

Вариант С – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой в карточке летнего типа или ЧИПом.

При любом варианте проведения участник обязан зафиксировать местоположение КП: - Проколом имеющейся у него иглы диаметром не более 1 мм на карте, полученной на старте. Фиксация производится в любом месте трассы (петли трассы), но не позже, чем на очередном “Рубеже отметки”.

По вариантам А и С участник должен отмечать факт прохождения каждого КП, оборудованного на дистанции, с помощью средств отметки, имеющихся на данном КП,

аналогично соревнованиям в заданном направлении.

На карте, с которой участник проходит дистанцию, он вправе делать любые пометки.

Фиксация точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола (точка касания карты фиксатором) удален от истинной точки КП не более чем на 2 мм.

В случае разрыва карты измерение производится от дальнего края разрыва.

За ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм участник получает штраф. Штраф на средней и классической МТ назначается в минутах. Штраф в спринте и в эстафете на МТ назначается в виде штрафных кругов. Длина штрафного круга – от 200 до 300 метров. По этому принципу могут проводиться соревнования и на средней дистанции, а также в комбинации.

По вариантам В и С «Цена штрафа», равная 1 минуте, назначается за каждые следующие полные или неполные 2 мм ошибки в фиксации КП. Максимальный штраф, назначаемый на одном КП, устанавливается в размере от 2-х до 5-ти минут.

Каждая лишняя фиксация (прокол) точки КП по вариантам А и С и каждая лишняя отметка (крест или оттиск компостера) по варианту В считается ошибкой участника, за которую назначается максимальный штраф. Максимальный штраф назначается также при отклонении отметки (центра креста) от прокола более чем на 3 мм (по варианту В).

Каждая недостающая фиксация (прокол) точки КП при наличии отметки (компостером в карточке по вариантам А и С, крестом карандашом соответствующего цвета по варианту В) считается ошибкой, за которую начисляется максимальный штраф (варианты А и С), и максимальный штраф плюс одна минута (вариант В).

На одном КП может быть назначен только один максимальный штраф.

Результат участника может быть аннулирован, если хотя бы одна отметка (компостером в карточке по вариантам А и С, крестом соответствующего цвета или специальным компостером по варианту В) отсутствует или не соответствует образцу.

Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени или как сумма времени прохождения дистанции и штрафных кругов. При равенстве результатов лучшее место присуждается участнику, имеющему меньшее штрафное время (меньшее число штрафных кругов).

Результат участника, получившего максимальный штраф более чем на 2/3 КП, может быть аннулирован.

Для ускорения и повышения объективности в определении результатов на любой из разновидностей маркированных трасс судьи могут на обратной стороне карт, выдаваемых участникам, нанести «мишени» с центрами в точках КП на данной трассе. Обратная сторона карты должна быть заклеена (закрыта) таким образом, чтобы участник не мог увидеть «мишени». Участник не имеет права нарушать целостность карты и ее защиты (заклейки с обратной стороны), в противном случае его результат может быть аннулирован.

Условия проведения соревнований на маркированной трассе с указанием «варианта проведения», «назначением штрафа» и «цены штрафа» должны быть определены в Положении о соревнованиях.

*на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах)*

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, на маркированной трассе, по выбору или в комбинации этих видов.

пешком и на колясках (спортивное ориентирование по тропам – соревнования для спортсменов инвалидов)

**Различаются следующие виды соревнований:**

*ориентирование в заданном направлении.*

Суть вида заданное направление заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. Участники стартуют последовательно через равный промежуток времени (как правило, 1 минута, возможен интервал в пределах 30 сек — 3 мин). За минуту до старта, или в момент старта участник получает в свое распоряжение карту, на которой нанесены место старта, контрольные пункты и место финиша. Дистанция на карте соединяется линией, которая обозначает последовательность движения. Нарушение последовательности движения является нарушением правил соревнования, и участник автоматически снимается с дистанции. Кроме этого, у участника есть «легенда» — уточняющее описание месторасположения контрольного пункта (например, северный угол поляны). Показателем, по которому определяется победитель, является время прохождения участником дистанции.

*ориентирование по выбору*

Суть вида ориентирование по выбору заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке, найти требуемое количество КП/баллов за наименьшее время или наибольшее количество баллов/КП за назначенное заранее контрольное время. В обоих случаях взятие определённого КП засчитывается только один раз. Контрольным пунктам разной сложности и дальности расположения обычно назначаются разные баллы. За превышение контрольного времени назначается штраф, как правило — отнимается по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Как и в предыдущем случае у участника есть «легенда», где к каждому контрольному пункту выдается подробное описание его установки на местности. Задача участника выбрать из множества контрольных пунктов заданное в условиях соревнований число, спроектировать порядок их прохождения и пройти дистанцию. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП от момента старта до финиша или по сумме баллов взятых КП (за каждый КП начисляются баллы).

**Также различают соревнования по другим критериям:**

*Времени суток (дневные, ночные)*

«Ночное ориентирование» проводится в тёмное время суток. Как правило, это вид «заданное направление». Суть соревнований остается прежним — пройти дистанцию в заданном порядке за наименьшее количество времени. Сложность соревнований состоит в том, что темнота скрывает огромное количество деталей рельефа местности, с помощью которых ориентируются участники (например, границу участка леса или возвышение). Чтобы контрольные пункты было лучше видно на них надевается небольшой светодиод и светоотражающая полоска.

*По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные)*

Основным документом, который подтверждает прохождение участником дистанции является его карточка или электронный чип

На каждом контрольном пункте находится карандаш, компостер или станция электронной отметки. Участник ставит крестик карандашом, пробивает карточку компостером или прикладывает чип к базе и это является доказательством того, что он был на контрольном пункте. Потеря карточки или чипа участником — автоматическое снятие с соревнований. Для контроля правильного прохождения дистанции в виде «заданное направление» после финиша участника судьи проверяют содержимое карточек. Если порядок прохождения нарушен, то участника снимают с соревнований. Если используется чип, то компьютер на

финише обрабатывает информацию, хранящуюся на нём, тем самым проверяя наличие отметки и правильного прохождения дистанции.

В тех видах спортивного ориентирования, где критерием соревнования является время, всегда существует «контрольное время» прохождения дистанции. Это максимальное время, за которое проходит дистанция. Если участник не укладывается в него - он автоматически снимается с соревнования. Другими словами, если вы стартовали на рассвете, а близится закат и контрольное время 2,5 часа, то можно спокойно возвращаться на финиш. Ваш результат уже в расчёт приниматься не будет.

Спортивное ориентирование практически не имеет возрастных границ. Это вид спорта, которым могут заниматься дети, начиная с возраста 10-11 лет (раньше нельзя: могут просто заблудиться) и пожилые люди, которым уже за 60. На крупных соревнованиях участники разбиваются по возрастным группам, и это определяет сложность дистанции и её длину. Кроме возрастных групп могут быть ещё и группы уровня участников — признанных мастеров могут выделить в отдельную группу, с дистанцией соответствующей сложности.

## **VI. Организация туристических маршрутов (14ч.).**

### **6.1 Классификация туристических маршрутов (4ч.)**

По строению трассы маршруты в отношении географической привязки тура к местности подразделяются на:

- линейные – с посещением одного или нескольких пунктов (кроме начального), находящихся на трассе. Туристский маршрут может быть линейным от места отправления до места назначения (пребывания в туристском центре), чаще всего турист по прибытию проживает в одном отеле, совершает экскурсионные и иные поездки в пределах данной местности. Такой маршрут удобен для туристов, которые не любят каждый день собирать и раскладывать свои чемоданы и рюкзаки, часто перемещаясь из одного отеля в другой;
- радиальные – (стационарные) с посещением одного пункта на маршруте. Возможен вариант радиальных перемещений из выбранного туристского центра или места размещения с экскурсионными целями, предусматривающими ночевки в посещаемых населенных пунктах и объектах с возвращением обратно. При этом на период поездок или экскурсий места в первоначальном туристском центре остаются за туристами;
- кольцевые (кроссинг-туры) – с совпадением точек начала и конца маршрута и посещением нескольких пунктов на маршруте. Другим вариантом может быть кольцевой маршрут по посещаемой местности или стране, причем место прибытия в страну или местность (условно аэропорт, станция железной дороги) может быть (а) неизменным, т.е. путешествие по стране началось и завершилось в одном и том же пункте, и (б) отличным от места прибытия в местность или страну. Последний вариант характерен для туров через страну, так называемых кроссинг-туров.

### **6.2 Общие положения и требования к туристическим маршрутам (10ч.)**

1. Единая всероссийская спортивная классификация (категорирование) туристских маршрутов (ЕВСКМ) определяет основные принципы, требования и технологию классификации спортивных маршрутов и определяющих препятствий (факторов) по всем видам туризма.

2. В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на походы выходного дня, походы от I до III степени сложности и категорийные походы – от I-ой до VI-ой категории сложности (к.с.). Кроме того маршруты разделяются по видам туризма: пешеходные, водные, горные, лыжные, велосипедные, автомобильные, мотоциклетные, спелео - , парусные, конные, а также могут представлять их сочетание –комбинированные маршруты.

По мере развития спортивного туризма и появления иных средств и способов передвижения человека в природной среде возможно появление других видов туризма и расширение данной «Классификации».

3. Структурно ЕВСКМ состоит из следующих основных разделов:

1. Общие принципы и технология классификации маршрутов по всем видам спортивного туризма (данный документ — ЕВСКМ).
2. Методики категорирования маршрутов по отдельным видам спортивного туризма.
3. Перечень классифицированных и эталонных спортивных туристских маршрутов и препятствий по видам спортивного туризма (ПЭМ)\*.
4. Каталогов (перечней) технически трудных локальных препятствий (перевалов, вершин, пещер, каньонов и т.п.) (КП)\*\*.

Классификация спортивных маршрутов производится в соответствии с единой технологией и требованиями, приведенными в настоящем нормативном документе (ЕВСКМ). При этом на основании ЕВСКМ и в зависимости от вида туризма, целей категорирования (решение спорных вопросов, судейство чемпионата, выпуск на маршрут при первопрохождении участков и др.) возможны два основных метода категорирования:

- 1) Использование ЕВСКМ и видовой методики категорирования;
- 2) Использование ЕВСКМ и ПЭМ по видам спортивного туризма.
- 3) Сочетание методов 1) и 2)

При сравнении с ПЭМ и КП техническая трудность препятствий, их разнообразие, район и др. факторы классифицируемого маршрута должны быть не ниже, чем параметры эталонного маршрута из ПЭМ для данного туристского региона. Многовариантная технология классификации вызвана спецификой видов туризма и наличием, например, у пешеходного, лыжного, парусного и других видов, помимо локальных препятствий, — определяющих факторов маршрута, в значительной степени определяющих сложность маршрута (географический показатель района, автономность маршрута, суммарный перепад высот, набранный группой на маршруте, напряженность маршрута и др.).

4 Классификация маршрутов по степени сложности используется в детско-юношеском туризме. В таблице 1 приведены требования к походам 1-3 степени сложности.

Учитывая специфику детско-юношеского туризма, классификация маршрутов по степеням сложности для парусного, автото- , спелео- и горного туризма отсутствует.

Таблица 1.

Степень сложности	Виды маршрутов	Протяженность, км	Продолжительность. Дней
<b>3</b>	Пешеходные, лыжные	75	6-8
	Пешеходные в горах	60	— "-
	Велосипедные	120	— "-
	Водные	60	— "-
<b>2</b>	Пешеходные, лыжные	50	4-6
	Пешеходные в горах	40	— "-
	Велосипедные	80	— "-
	Водные	40	— "-
<b>1</b>	Пешеходные, лыжные	30	4-6
	Пешеходные в горах	25	— "-
	Велосипедные	50	— "-
	Водные	25	— "-

5. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода являются локальные препятствия (ЛП) (перевалы, вершины и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.)

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику.

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов.

Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия (факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ) являются препятствия (факторы), имеющие на одну категорию /полукатегорию трудности (уровень) ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута.

При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия (ОП) и факторы (ОФ).

**Локальными препятствиями (ЛП)** – препятствия имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения. При категорировании горных, водных и спелео маршрутов в первую очередь учитываются ЛП – перевалы, траверсы хребтов, вершины, пещеры, пороги и т.п., которые дают туристам технический опыт необходимый для прохождения последующих маршрутов.

**Протяженные препятствия (ПП)** – препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил. ПП широко представлены в пеших, лыжных, вело-, авто-мото, конных и парусных маршрутах.

**Категория трудности (к.т.)** препятствия определяется тем, какой уровень квалификации, технического мастерства и физической подготовки требуется для его безопасного прохождения.

**Эталонным маршрутом** называется маршрут, имеющий минимальный набор ОП и ОФ, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности. Эталонные маршруты туристских регионов могут иметь различное количество ОП в зависимости от наличия в регионе различных ОФ.

6. Комбинированным считается поход, составные части которого представляют спортивные маршруты из разных видов туризма или имеют препятствия из разных видов туризма. Категория сложности комбинированного маршрута определяется в зависимости от кол-ва ОП (ОФ) из разных видов туризма, включенных в маршрут.

Типы комбинированных маршрутов:

а) Маршрут, составные части которого представляют полноценные спортивные маршруты одинаковой категории сложности из разных видов туризма. Сложность такого маршрута на одну категорию сложности выше составных его частей (при этом не выше V к. с.)

б) Маршрут, состоящий из полноценного маршрута соответствующей к.с. одного вида туризма и ЛП или участков маршрута другого вида туризма. Категория сложности такого маршрута может быть увеличена на 1 (при этом не выше V к. с.), если в число ЛП с учетом ОФ или участков другого вида входит не менее 100% ОП для данной к.с.

в) Маршрут, включающий ЛП из разных видов туризма. При построении такого маршрута значительное внимание должно уделяться логичности его построения. Категория сложности комбинированного маршрута соответствует максимальной к.т. ОП, в случае если их общее кол-во и к.т. соответствует минимально необходимому набору ОП для соответствующей к.сл. маршрута. При этом минимально необходимая протяженность маршрута равна длине маршрута состоящего из разных участков пропорционально набранных из видов туризма, включенных в комбинированный маршрут. Мин. набор ЛП комбинированного маршрута определяется пропорциональными долями от минимальных наборов ОП (с учетом ОФ) для данной к.с. маршрутов данного региона по каждому из видов туризма. (например, водно-горный маршрут одного из регионов IV к.сл. включает препятствия: водные 3 к.т. – 2шт, 4 к.т. -2шт.; горные: перевалы 2А-1шт, 2Б-1шт.)

Маршруты по типу а) –б) предполагают увеличение к.с. комбинированного маршрута на 1, но не выше V к.сл.

Комбинированный маршрут VI кат сл. должен включать минимальный набор ОП VI к.т., который также может быть составлен из разных видов туризма по варианту в).

7. Требования к категорийным маршрутам по протяженности и продолжительности приведены в таблице 2. Нормативы по продолжительности и протяженности носят контрольный, ориентировочный характер и не являются определяющими при оценке категорий сложности похода.

8. Нормативная продолжительность похода, приведенная в таблице 2, принимается как минимальное время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий, а также за счет времени на его разведку, а также запаса времени на случай непогоды. При прохождении группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть сокращена, но не в ущерб снижению мер безопасности.

9. Нормативная протяженность похода принимается как минимальная, ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности. Протяженность может быть уменьшена но, как правило, не более чем на 25% по сравнению с указанной в таблице 2 при существенном увеличении на маршруте числа ОП или ОФ. Протяженность маршрута в сильнопересеченной местности измеряется по карте масштаба 1:100000, и полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

Таблица 2.

Виды туризма и характеристики маршрутов	Категории сложности походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность маршрута в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в км.(не менее):						
Пешеходных	130	160	190	220	250	300
Лыжных	130	150	150	210	240	300
Горных	100	120	140	150	160	160
Водных	150	160	170	180	190	190
Велосипедных	300	400	500	600	700	800
Мотоциклетных	1000	1500	2000	2500	3000	—
Автомобильных	1500	2000	2500	3000	3500	—
Парусных	150	200	300	400	500	—
Количество пещер для спелеопогодов	5	4-5	1-2	1-2	1-2	1
Конных	150	200	300	—	—	—

10. Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (для горных походов – не менее двух наиболее трудных перевалов).

Радиальным выходом в походе считается небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути) засчитываются полностью, а пройденные в линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются в одном направлении.

11. Маршруты походов должны быть, как правило, непрерывными, без разрывов, вызванных без необходимости пребыванием в населенном пункте.

В случаях связки участков маршрута (рек, горных массивов и т.п.) или ЛПП допускается использование транспорта в пределах данного туристского района, если это обосновано логикой похода, не нарушает его целостности и способствует большему освоению региона группой. К.с. такого маршрута определяется исходя из минимально необходимого количества ОП для данной к.с.

данного вида туризма, а также с учетом ОФ туристского района (при этом количество ОП препятствий может быть увеличено по сравнению с тем, которое приведено в ПЭМ для соответствующего региона) .

Категория сложности такого маршрута определяется минимально необходимым количеством определяющих препятствий соответствующей категории трудности с учетом ОФ, например географического региона.

12. Если у МКК, выпускающей группу, есть сомнения в оценке сложности маршрута, то в маршрутных документах может быть указан диапазон оценки (например, III-IV к.сл.) с записью, что окончательное категорирование похода будет произведено после рассмотрения отчета. Если выпускающая МКК не имеет соответствующих полномочий выпуска на данный маршрут, то документы отправляются в вышестоящую МКК.

13. При выпуске на маршруты, включающие участки первопрохождений, к участникам группы могут быть предъявлены дополнительные требования по опыту, а категория сложности маршрута оценивается после рассмотрения отчета, при этом категория сложности в отдельных случаях может быть увеличена на единицу.

14. При выпуске на маршрут учитывается опыт прохождения категорированных ЛПП, пройденных в комбинированных маршрутах.

#### **1. Походы выходного дня (10ч.).**

### **7.1 Снаряжение туристов (4ч.).**

После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает снаряжение для похода групповое и личное. Летом для пешего похода с ночлегом необходимо иметь: палатку, медицинскую аптечку, легкий топор с чехлом (один на три-пять человек), два-три компаса, фонарики с запасными батарейками, спички, два ведра дюралевые овальные (на 10-15 человек) или кастрюли алюминиевые, мешочки для продуктов, столовый нож, половник, кусок клеенки, чехлы для посуды, простейший ремонтный набор.

Какую взять с собой палатку? Выбор ее зависит от цели похода, его характера.

Рюкзак требуется большого размера с вшитым дном, с задним и боковым карманами, с широкими плотными лямками.

Новичкам нужно объяснить и показать, как правильно укладывать в рюкзак вещи и продукты. Предварительно расстегните все карманы и уложите рюкзак на землю спинкой. Вдоль спинки рюкзака и его дна положите одеяло или спальник. Обязательно заполните углы рюкзака, чтобы он удобно лежал на спине. На дне разместите тяжелые предметы: консервные банки, мешочки с сахаром, крупами и т.д., сверху одежду и мелкие легкие вещи. Затем заполните боковые карманы. Один карман предназначен для туалетных принадлежностей. Сюда же войдут нож, фонарик, ремонтный набор. В другой карман обычно кладут ложку и мелкие предметы. В заднем кармане поместится миска и котелок. Плащ или куртку сверните и укрепите под верхним клапаном рюкзака. Когда потребуется, их можно легко и быстро достать. Носки и сменную рубашку, а также карту, схему, блокнот, маршрутный лист лучше уложить во внутрь рюкзака, иначе при сильном дожде все вещи промокнут.

После этого рюкзак завяжите узлом с петлями. Когда вещи будут аккуратно уложены, наденьте рюкзак и проверьте, удобно ли вам, не мешают ли твердые предметы.

Снаряжение к походу готовят все участники. После окончания похода снаряжение при

необходимости ремонтируют, приводят в порядок и сдают на склад в состоянии, пригодном для использования следующими группами. Перед началом похода все групповое снаряжение, а также продукты питания следует распределить между участниками. Конечно, нужно учитывать возраст, физическое развитие и состояние здоровья туристов, в зависимости от чего и определяется каждому соответствующий груз.

## **7.2 Питание туристов (2ч).**

По рекомендации Института питания РАМН РФ соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно быть следующее: 1:1:4. В сутки необходимо потреблять 2,0-2,3г белка, 2,0-2,1г жиров и 9-10г углеводов в расчете на 1кг веса человека.

Зная калорийность отдельных видов продуктов, можно составить рациональное и питательное меню для похода. Белки содержатся в сухом и сгущенном молоке, сыре; жиры – в подсолнечном, соевом, сливочном масле; углеводы – в крупах и мучных изделиях, картофеле, сахаре. В зимнее время рацион питания должен быть повышенным и содержать по 150г белка, 150г жира, 600г углеводов.

Для питания витаминами удобны поливитамины в драже, а также таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой (хорошо взять с собой лимон).

Минеральные соли обычно в достаточном количестве содержатся в питьевой воде и продуктах.

Организация питания туристов во время похода имеет некоторые особенности. При подготовке к путешествию расчет продуктов ведется из средней нормы на день и на человека, умноженной на количество туристов и дней похода. Примерная суточная норма продуктов на одного туриста:

Хлеб-500г (может быть заменен сухарями – 250г);

Крупы (пшеничная, овсяная, манная и др.) – всего 200-250г;

Макароны (лапша, рожки) – 50г;

Сало свиное (шпик) – 30г;

Масло топленое – 20г;

Масло сливочное (для недлительных походов) – 20г;

Мясопродукты – 100г;

Колбаса (копченая) – 50г;

Яйца – 50г;

Молоко – 200г;

Сахар – 150г;

Соль, перец, лавровый лист, чай и пр. – 30г.

Из мясных продуктов в поход следует брать мясную тушенку, паштет из печени; из круп – манную, гречневую, овсяную и рис. Популярностью у туристов пользуются различные концентраты, а также сухое молоко. Не следует забывать и о приправах таких, как лавровый лист, перец, чеснок. Полученные продукты расфасовываются по 1 -2кг в полиэтиленовые или другие непромокаемые мешочки и распределяются между туристами.

Дневной рацион туриста в походе распределяется следующим образом: на завтрак – 35% суточной калорийности, обед – 40 %, ужин – 25 %. При больших интервалах в приеме пищи полезно на ходу съесть два-три кусочка сахара.

Пищу нельзя принимать сразу после утомительного перехода. Не менее 1,5 час. должен составлять интервал между ужином и отходом ко сну.

В походе строго соблюдается питьевой режим, так как большое количество воды, выпитой на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению и усиленной потере солей. Поэтому перед выходом на маршрут в жаркую пору следует съесть что-либо соленое (кусочек воблы, посоленный хлеб), затем выпить воды, чаю, кофе в таком количестве, чтобы снять чувство жажды.

Чтобы устранить ощущение сухости во рту, во время передвижения хорошо пососать кислый леденец или мятную конфету.

Питание туристов можно разнообразить различными «дарами природы». Весной из пестика хвоща можно приготовить салат. Корни лопуха заменяют в борще картофель. Если же эти корни измельчить и сварить с сахаром до густой массы, получится повидло. Ароматный напиток можно сделать, заварив в кипятке листья смородины или земляники. Различные ягоды, плоды дикорастущих фруктовых деревьев, орехи, грибы, пойманная рыба и многие другие «находки» не только обогащают туристский стол, но и содержат в себе много питательных веществ. А сам сбор делает путешествие еще более увлекательным.

### **7.3 Обеспечение безопасности в походе (4ч.).**

Причинами происшествий в походе, кроме неблагоприятных погодных условий, могут быть ошибки в подборе участников похода, плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка, недостатки снаряжения, отсутствие необходимого опыта у руководителя и, наконец, самое главное – слабая дисциплина в группе.

Неправильный подбор участников: значительная разница в возрасте, физической подготовке, в опыте участия в туристских путешествиях, различные интересы, цели. Важную роль играет и схоженность группы. Если участники похода до этого не были знакомы друг с другом, то на маршруте, особенно в сложных ситуациях, в группе может возникнуть разлад, может быть нарушена дисциплина.

Плохое знание маршрута: недостаточное изучение маршрута по отчетам предыдущих групп, недоброкачественный картографический материал, отсутствие учета климатических особенностей данного периода и запасных вариантов движения нередко ставят группу в тяжелое положение.

Слабая физическая подготовка: при преодолении естественных препятствий, пусть даже простейших, голеностопные суставы получают большую нагрузку. Иногда (как правило, во второй половине похода) малотренированному туристу достаточна небольшая перегрузка на голеностопный сустав, как происходит вывих.

Недостаток снаряжения: перечень снаряжения и имущества, необходимого для проведения похода выходного дня, невелик. При желании его можно даже сократить. Но есть такие вещи, которые, не являясь необходимыми при обычных условиях похода, приобретают неопределимую важность при возникновении аварийной ситуации. Это аптечка, ремонтный набор, комплект сухого запасного белья, запасные спички, компас и схема маршрута. Их отсутствие может поставить группу на грань катастрофы.

Недостаток опыта у руководителя. Каждое препятствие в зависимости от характера, погоды, времени суток, опыта туристов требует определенной тактики его преодоления, техники прохождения. Именно технику и тактику определяет руководитель.

Если руководитель из-за недостаточного опыта принял ошибочное решение, оно может стать причиной чрезвычайного происшествия.

Слабая дисциплина в группе – главная причина возникновения случаев аварийности и травматизма. Как правило, это обусловлено недостаточным авторитетом руководителя похода, несхоженностью группы, слабым знанием «Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории РФ». Главная опасность – в самовольных начинающих действиях туристов. При самовольном выходе в лес турист заблудился. При самовольном купании в непроверенном месте, при отсутствии специально выделяемых наблюдателей турист утонул. При самовольном катании на лыжах с гор по непроверенной трассе турист наехал на прикрытый снегом камень и получил тяжелую травму головы. Именно такие заключения можно встретить при рассмотрении актов чрезвычайных происшествий во время проведения походов выходного дня.

## 1. Лыжные походы (20ч.)

### 8.1 Техника (6ч.)

**Техника движения** - это совокупность навыков, действий и психофизических качеств (реакция, координация и т.д.), применяемых для преодоления рельефа. Другими словами, это *приемы*, с помощью которых мы преодолеваем препятствия, возникающие на маршруте. Речь идет именно от *личной* технике.

Движение по равнине Попеременный двушажный ход по лыжне. Ну тут все ясно – ногами туда-сюда. Одновременный бесшажный ход по лыжне. Тут тоже все просто – ногами стоим, а двумя руками толкаемся. Техника тропежки

- Лыжу подняли, вперед, опустили.
- Надо следить за носками лыж, чтобы не уходили под снег. Выдернуть - трудно.
- Если снег очень глубокий, тяжелый или с настовой коркой, то можно выносить ногу (лыжу) вперед через след от второй ноги (лыжи). Лыжня при этом получается узкой, но зато выдернуть носок из-под снега гораздо легче, чем "напролом".
- При глубоком троплении в креплениях типа "Скитур" нужно поднимать упор для пятки.
- На открытых пространствах для того, чтобы лыжня не напоминала синусоиду, надо выбрать вдали ориентир и постоянно его отслеживать. Тогда шатаний в стороны будет поменьше.
- Палками не очень-то потолкаешься, ими просто удерживается равновесие и задается ритм движений.

Преодоление деревьев

- Обойти !!!
- Перешагнуть. Если ствол лежит поперек и торчит невысоко, делается широкий шаг одной ногой так, чтобы середина лыжи оказалась на бревне. На эту ногу при помощи палок переносится вес, затем рядом приставляется вторая нога. После чего надо ловко спрыгнуть или съехать с бревна (не сломав задние концы лыж!)
- Перелезть сверху. Если ствол лежит поперек, но встать на него уже трудно (или страшно), надо развернуться боком вдоль бревна. Затем перекинуть лыжу на другую сторону, а потом приставить вторую. Этим способом преодолеваются даже преграды высотой по пояс, если только не мешают сучки.
- Подлезть снизу. Иногда гораздо проще, чем обойти. (Только надо учитывать рюкзак!)

Преодоление канав

- Обойти.
- Перешагнуть. Если влоб, то сделать шаг как можно шире и не нагружать висящую над канавой лыжу, чтобы не сломать. Если боком, то опасаться соскальзывания на дно канавы (там м. б. вода).
- Спуститься на дно и подняться (либо траверсом, либо лесенкой, если канава узкая или короткая).

Подъемы

Выбор техники зависит от крутизны и протяженности склона. Чем круче и протяженнее склон, тем «тяжелее» техника. Если подъем короткий, хотя и достаточно крутой, можно попробовать технику полегче (взять подъем с ходу).

- Подъем **полуелочкой**. Катим одной лыжей по лыжне, а вторую - отставляем.
- Подъем **елочкой**. Тут уже обе лыжи разводятся, чем круче, тем шире. Палки только снаружи лыж, на уровне ног, упираемся как следует.
- Подъем **траверсом**. Просто идем с небольшим набором высоты боком к склону, практически перпендикулярно линии падения воды.
- Подъем **лесенкой**. Лыжи перпендикулярно линии падения воды. Стоим боком к склону, делаем шаг верхней ногой, затем приставляем нижнюю. "Вперед и вверх, а

там..!" Палки находятся всегда снаружи лыж. Обратить внимание на следующие моменты:

- двигаться помягче, чтобы не сгрести весь склон.
- не наступать на кольца палок, держать равновесие.
- не допускать, чтобы носки лыж разворачивались вверх по склону - можно съехать вперед спиной.
- Подъем **без лыж** (по линии падения воды). Иногда проще или безопасней снять лыжи и немного потропать без них:
  - если круто и нет маневра для траверсов (например, в узком кулуаре или в лесу).
  - если лавиноопасно.
  - если снега мало. (А если крутой фирн или лед, то можно и кошки надеть!)

#### Развороты на склоне

Исходное положение - боком к склону, как при движении "лесенкой". Стоим твердо, хорошенько упершись палками. Вес переносим на *верхнюю* лыжу. Немного откинувшись назад, *нижнюю* лыжу разворачиваем на 180 градусов, в противоположную сторону. Стопы ног при этом оказываются в "третьей позиции". Переносим вес на *нижнюю* ногу и, завершая разворот, приставляем вторую лыжу. Поехали дальше!

#### Спуски

Двигаться на спуск технически сложнее, чем на подъем, из-за скорости и особенностей креплений. Выбор техники также зависит от крутизны и протяженности склона - чем положе и короче, тем легче техника.

- Спуск **прямо** по линии падения воды на лыжах. Взял и поехал! Надо учитывать, что лыжи внизу спуска могут «зарываться» в снег и что на пути могут встретиться неровности. Для удержания **равновесия** следует:
  - присесть пониже на полусогнутых ногах. Пружинить.
  - немного откинуть корпус назад. Лучше упасть, чем зарыться носом.
  - Одну ногу немного выставить вперед, а основной вес перенести на вторую. Так проще противостоять рывкам и неровностям.
  - ноги не сводить вместе, но и не расставлять слишком широко. Избегать скрещивания лыж.
  - палки убрать назад, прижав к корпусу локтями, либо сложить вместе и опираться на них, как при движении "глиссером". Не надо выставлять палки вперед - все равно это не поможет затормозить!
- Спуск **траверсами**. Это значит - зигзагами. Если, получается – разворачиваемся на ходу, иначе ищем «объект остановки». Палки опять держим или сзади, или глиссируем. Не надо тыкать ими в окрестные деревья, лучше попробовать задержаться рукой, или просто держать равновесие. Чтобы погасить скорость, нужно просто изменить направление движения, на "вверх по склону". Живо остановитесь. Избегать накатанной лыжни, лучше спускаться по нетронутой "целине".
- Спуск **полуплугом**. Одна лыжа едет прямо, а пятку второй лыжи отводим в сторону.
- Спуск **плугом**. Разводим пятки обеих лыж. При этом носки не должны скрещиваться. Чем больше угол, тем сильнее торможение. Следует опасаться резких рывков при смене характера снега или на кочках, поэтому отклоняйте корпус назад.
- Торможение **падением**. Иногда просто ничего другого не остается. Правильно падать тоже надо уметь! Надо упасть так, чтобы лежать выше лыж, а лыжи – параллельно склону. Поэтому рекомендуется заваливаться в повороте. При этом очень сложно потом вставать

- **Комбинирование** приемов торможения. Очевидно, что с самого начала начинаем тормозить, сначала полегче, потом – посильнее, и наконец, падаем! :)
- Спуск **без лыж** (по линии падения воды). Применяется:
  - если круто и нет места для маневра.
  - если лавиноопасно.
  - если снега мало (выходы камней, крутой фирн, лед).
- Спуск стилем **телемарк**. Особая техника, позволяющая легко совершать повороты на скорости и уверенно спускаться с крутых склонов даже с рюкзаком. Кстати, как показывает практика, владение *горнолыжной техникой* спусков с гор не дает в лыжном походе практически никаких преимуществ, так как пятка ботинка не закреплена и контролировать лыжу гораздо сложнее. Да и рюкзак вносит свои суровые коррективы.

#### Движение без лыж

Помимо крутых подъемов/спусков по линии падения воды, без лыж в зимнем походе иногда приходится ходить и траверсами, и по горизонтали. При хождении без лыж по глубокому снегу следует учитывать некоторые особенности:

- Снег может быть очень глубоким, поэтому идти надо мягко, след в след, подсыпая снег в следы или ступени. Если первый проваливается по развилку, до должен так утоптать снег, чтобы можно было опереться ногой и встать. Тропа может напоминать траншею в снегу. Если проваливаешься глубже, чем по пояс, надо лечь на живот и попытаться выкарабкаться, загребая снег под себя.
- Под снегом могут быть скрыты трещины, ямы, вода. Провалиться можно рядом с большими камнями, рядом со стволами деревьев или в кустарнике.
- Глубокий снег лавиноопасен, при прокладывании тропы надо это учитывать.
- Вообще, пешком ходить тяжело и плохо. Лучше все-таки пользоваться лыжами!

#### Самостраховка лыжными палками

Если преодолевается сложный рельеф (или непогода), часто подолгу приходится двигаться без лыж. Лыжные палки складываются вместе и держаться в одной руке или крепко обеими руками. Опираемся ими о склон, притормаживаем при глиссировании. При необходимости (падении) зарубаемся палками.

#### Приемчики

- Надеть тяжелый рюкзак, сброшенный в глубокий снег – проблема. Иногда сначала вдеваются в лямки рюкзака, а потом поднимаются с посторонней помощью. Встать на лыжи из положения "лежа на рюкзаке" самостоятельно очень непросто.
- Подъем после падения. Все падают неправильно, но очень эффективно. Но всего приятнее смотреть со стороны, как человек поднимается. Рекомендуется на глубоком снегу опираться на положенные палки. (Поэтому палки должны быть *дюралевые!*) Перед тем, как выкарабкаться из сугроба, скиньте рюкзак. Потом его откопаете, сначала надо встать на ноги самому. Пока лежите, постарайтесь разбросанные по сторонам ноги с лыжами переместить так, чтобы они оказались сложенными вместе, желательно ниже по склону, чем голова. Так встать будет проще - достаточно просто перекатиться, опираясь на палки.

#### Тренировки

Тренировки решают все! Правильно тропить, спускаться, подниматься и скользить на лыжах невозможно без практических навыков. Очень помогают регулярные прогулки на обычных беговых лыжах - вы научитесь правильно толкаться палками, преодолевать препятствия и главное - **держаться равновесие!** Как показывает практика, тренированный лыжник запросто сможет с первого раза поехать на коньках (а вот конькобежец на лыжах - вряд ли), к тому же его гораздо труднее свалить с ног.

Кроме тренировок на беговых лыжах, перед лыжным походом необходимы также и практические выходы на туристических лыжах:

- Рекомендуется съездить на горнолыжный склон, и на наиболее пологих (обычно непопулярных) трассах проверить различные приемы техники подъема и спуска на лыжах. Извращенцы могут взять рюкзак, а законченные - еще и санки.
- Необходимо устроить проверку на выносливость (как для снаряжения так и для участников) - маршрут на целый день (километров на 25) с длительными переходами и преодолением различных видов препятствий - завалов, оврагов, глубокого тропления и т. п.

Для отработки падений обязательно выйти в лес и упасть в сугроб поглубже. Лучше в мороз, с рюкзаком кило на 40, без варежек, и поглубже. Можно попросить товарищей снежком присыпать. И попытаться после этого выбраться, встать и пойти дальше. При падениях на спусках все-таки берегите лыжи и свою шею - пригодятся в походе! ;)

## 8.2 Тактика (6ч.)

Понятие тактики, как совокупности действий и приемов по преодолению рельефа с наименьшей затратой сил, в наикратчайшие сроки при максимальной безопасности.

Типовой ходовой день

Встать пораньше, выйти с первыми лучами (образно) (чтобы не жарко было, лавинобезопасность) и идти до обеда, пообедать, идти после обеда, встать лагерем по свету, чтобы до темноты успеть сделать основные лагерные работы. До обеда переходов больше, чем после. Обычно 5...4 / 4...3

Переход

Время, когда идем. Обычно 50 мин хода + 10 мин отдыха. Может варьироваться в широких пределах по объективным и субъективным причинам. Нужно, чтобы руковод хоть иногда думал и видел остальных участников. Обычно раздается еда всякая и выпивка. Первый переход – особый. С одной стороны, все со свежими силами, могут пройти подольше, а с другой – через 10...20 мин надо остановиться, чтобы проверить снаряжение и переодеться

Вопрос обеда

Некоторые широко известные в узких кругах товарищи рекомендуют при нехватке светлого времени (зимой) ходить без обеда. Категорически несогласен. Обед, это

1. Теплая еда (питье) у теплого костра или в защищенной от ветра палатке – гораздо больше, чем сухой перекус на морозе
2. Отдых, от 1 часа до следующего утра
3. Возможность подремонтировать снаряжение (срочный личный ремонт, ремонт при дневном свете).
4. Возможность помыть ноги (если постарается дежурный, то можно горячим чаем или супом)
5. Возможность высушить снаряжение – личное (ботинки, носки, куртки/футболки, рукавицы) и общественное (палатку, спальники, конденсоры)
6. Возможность спокойно сориентироваться и подумать
7. Время для активистов потропить вперед
8. Общение

Даже просто чай на костре – отдых минут на 50, просушка, оценка состояния товарищей

Построение группы

Зависит от того, что делаем.

Если по горизонтали – обычно движение колонной. В зависимости от опыта либо плотная группа + замыкающий, или каждый сам за себя.

- На равнине с тропежкой с точки зрения безопасности и движения:
  - Сзади: реммастер, медик, замыкающий-спортсмен (лось и быстрый бегун) итого минимум 2 человека
  - Впереди: лоси тропить – итого 1 человек

- Где руковод и штурман? Желательно вторыми-третьими, чтобы иметь возможность подумать и скорректировать первого.
- Где девушки? Если тропить, то тяжело, когда идут подряд. С другой стороны, могут постоянно тропить первыми – меньше проваливаются.
- Растягиваться не желательно, но можно при хорошей погоде, простом ориентировании (четкая лыжня), безопасном рельефе (не глубоких рек и сложных оврагов), уверенности в замыкающих

С точки зрения остановок, если группа растягивается:

- Все палаточно/едальное снаряжение (палатка, пила, топор, примуса, канны, долгоиграющая еда) – впереди, спальное – сзади. Чтобы первые к приходу последних успели подготовить лагерь и разжечь костер.

- На равнине без тропежки

Обычно в сложных походах, явного построения практически нет, типа, все опытные

- На подъеме

Ни в коем случае не начинать подъема без ведома руководителя и в отрыве от группы.

Группа обычно идет плотно, взаимопомощь не затруднена.

Если круто/опасно, то

1. лавинная лента
2. Дистанция, лав. Лента помогает
3. По одному, по укрытиям
4. В разбивку на больших дистанциях
5. «Первый-последним» по дистанции
6. змейкой

- На спуске

Самое сложное – спуск. Надо группа норовит раскатиться, растянуться. Может разъехаться в разные долины, может ждать у разных ориентиров. Очень вероятны поломки, травмы у отстающих, потому что отстают обычно из-за недостаточной техники/снаряжения.

Возможно укатывание техничного первого не туда, или на опасный участок.

1. Всем понимать, что спуск – очень опасное предприятие
2. Не терять из виду всех остальных участников (иногда выделяются 2ки, которые видят только друг друга, и так и уходят)
3. Собираться всей группой в безопасных местах, вырабатывать общеизвестный план спуска на дальнейший участок и придерживаться его
4. Обязательно собираться всей группой у окончания спуска. Вперед можно отпускать лишь недалеко и только лосей (не всех!) без спец. навыков и снаряжения.

- Построение при плохой видимости, в непогоду

Тут все просто – построение должно быть, должно быть жестким, плотной группой, с опытным замыкающим, постоянным контролем друг за другом

Выбор маршрута и состояние снега

Надо идти там, где проще и безопаснее. У каждого вида местности есть свои особенности. буранный след – обычно идет по лесной дороге. безопасен, легок, но редок и непривычен.

Рекомендую.

- Просека, лесная дорога – безопасна, но надо тропить, причем, иногда глубоко. Тоже редка (поэтому буран еще реже). Простое ориентирование. Обычно можно несколько растянуться.
- Лес – много снега, поваленные и просто присыпанные деревья, кочки и пни, каменюги, овраги, ограниченная видимость – сложное ориентирование и определение степени растянутости группы. Еще эти снежные ямы под елками...И на спуске постоянно за деревья цепляешь...Зато леса на маршруте обычно много, в нем нет ветра. Душевно.

- Река – обычно гораздо легче леса, почти как дорога, но надо обходить открытую воду, опасаться закрытых снегом промоин – опытный человек впереди, соблюдение дистанций, опасаться подлипа – соблюдение дистанций, осторожный обход мест с проступившей водой, не снимать лыжи где ни попадя – иначе можно угодить в воду, иногда тяжело выйти на берег, а надо... можно сломать/потерять лыжу, проломив снег/лед возможны сухие/мокрые наледи – на наледях тяжело идти на лыжах, больше на палках, а мокрые надо обходить река в широкой безлесой долине – в зависимости от ориентации реки и преобладающего ветра в ней может быть много или мало снега. растягиваться из-за опасностей не рекомендуется.

#### Приемы тропежки

Переставить в другое место. Тропежка – обычно по очереди, первый оттропил – отошел в сторону, пропустил всю группу. Есть мнение, что группа движется со скоростью тропящего

1. обойти там, где нет снега
2. по желанию
3. на время
4. «на ход», в т.ч. по шагам
5. челнок – пробовал только однажды (ну, или 2 или 3 раза, вспоминать не хочется)
6. разгруженный рюкзак – низачто. Рюкзак – интимная вещь, подогнанная под рост со своими фишками и закидонами. Не отдам.
7. заблаговременно

#### Приемчики для ускорения

- Раздеть группу – реальный способ ускориться. Для этого и останавливаемся через 10 мин после выхода. Поэтому горнолыжные комбинезоны не подходят.
- Предварительно натропить
- Выслать группу постановки лагеря
- Экстренная выброска барахла из палатки
- Выход по готовности (выпускать только отстающих)

#### Приемчики для увеличения комфорта

- Ночевки и обеды в хороших местах (использование наледей и домиков, лес)
- Взять с собой хорошее место (дрова)
- Привалы по местам, а не по времени (переход покороче до выхода на озеро, долгий переход по озеру)
- Прохождение препятствий в нужную сторону
- Включение в маршрут простых обзорных точек
- Быстрое одевание/раздевание
- Обоснованное изменение локального участка маршрута (с реки – в лес – на склон, наоборот)
- Планирование похода – по мне, отдельная лекция на другой школе

#### Макротактика

- План похода по дням
  - Состав группы
  - Работоспособность на маршруте
  - Безопасная длительность похода 25 – 30 дней
1. Адаптация
  2. Основной
  3. Заключительный
- Построение маршрута
  - Заброски
  - Расчет графика движения по дням

### 8.3 ОПАСНОСТИ ЗИМНЕГО МАРШРУТА (4ч.)

Опасности зимнего маршрута, как правило, ощутимы или наблюдаемы, в силу чего их воздействие не бывает неожиданным. Здесь неприменимо понятие "внезапно": каждому из этих явлений предшествуют определенные признаки, знание которых дает возможность заранее подготовиться к ним.

### **ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ**

Погода не только может усугубить влияние других опасностей, но и сама по себе представляет угрозу для здоровья и жизни человека.

Мороз. "К холоду нельзя привыкнуть". С этими словами Р. Амундсена согласны все, кто волей судьбы или по своему желанию оказывался в условиях низких температур.

Многовековая борьба за самосохранение выработала у человека естественные защитные рефлексы. Она научила его искусственным приемам согревания и изготовлению специальной одежды и обуви. Отсутствие пригодной обуви для длительных лыжных походов, например, приводит к отморожению ног. Число таких отморожений составляет 90% общего количества отморожений. Снегопад. Даже обильное выпадение сухого снега в безветренную погоду не опасно для группы, двигающейся по равнине или среднепересеченной местности. Он может только снизить темп движения. Положение резко меняется, если выпадает сырой снег при сильном ветре и группа оказалась на сложном рельефе в этих условиях

Снегопад представляет реальную опасность, а борьба за сохранение палатки, своевременное принятие мер против обмерзания одежды и отморожений, умение быстро соорудить укрытие в снегу становятся борьбой за жизнь.

Ветер опасен своим охлаждающим влиянием и механическим воздействием. Сильный, порывистый ветер опасен при движении по скальным и заснеженным гребням, по крутым склонам: он может вызвать потерю равновесия и привести к падению. В результате длительного нахождения на ветру может наступить необратимое переохлаждение организма.

Пурга и метель, сочетая сильный ветер, мороз и снегопад, многократно увеличивают отрицательное влияние на человеческий организм каждого отдельного фактора и не без основания считаются самыми серьезными опасностями лыжных маршрутов: холодное воздействие усугубляется проникновением снега под одежду и ее отсыреванием, что обычно приводит к отморожениям и ускоряет переохлаждение.

Пурга и метель оказывают также морально-психологическое воздействие на человека. У слабых натур нередко наблюдается снижение морального тонуса, наступает состояние безысходности, понижается способность бороться за жизнь. Притупляется мышление, становится трудно сосредоточиться для выполнения даже простейших логических операций.

Ограниченная видимость (туман, сумерки, темнота, полярная ночь) опасны не сами по себе, а тем, что затрудняют ориентирование и правильную оценку реальной обстановки: определение действительной крутизны склона, лавинной опасности, наличия обрывов и трещин. Опыт подсказывает, что при плохой видимости самое благоразумное - прекратить движение. В темноте крутизна склонов и скорости спуска на лыжах оцениваются, как правило, меньшими, чем на самом деле. Следствием этого очень часто бывают травмы и поломка лыж. Туман до неузнаваемости искажает отдельные предметы, пейзажи: низкий берег кажется горным хребтом, снежные заструги - вершинами, а отдельные маленькие камни - чуть ли не скалами. Трехметровый каменный столб благодаря оптическим свойствам тумана кажется огромной башней, упирающейся в небо.

Солнце особенно опасно ожогами глаз. Снежной слепотой можно заболеть не только в ясный солнечный день. Не менее опасны облачные дни. Отмечаются случаи заболевания глаз у людей, даже находящихся в палатке. Для предохранения глаз каждый участник должен иметь солнцезащитные очки, преимущественно с оранжевыми стеклами, которые в пасмурную и туманную погоду лучше всего прорисовывают даже мелкие неровности снежного покрова. Снежная слепота вызывает мучительную резь в глазах, человек не

может не только уснуть, но даже забыться. Из воспаленных глаз текут слезы, будто в них попало много едучего песка. Для излечения заболевания иногда бывает достаточно побыть один-два дня с завязанными глазами. Рекомендуется также применять примочки из спитого чая.

Резкое похолодание, например, после оттепели, опасно, если группа вынуждена продолжать движение в сырой одежде и обуви, которые на морозе быстро превращаются в ледовый панцирь, совершенно не сохраняющий тепло. В худшем положении оказываются туристы, которых похолодание застает во время преодоления сложного склона, ограничивающего возможности движения и обрекающего на малоподвижный характер действий. Только быстрая разбивка бивака и согревание у костра или в спальном мешке (предварительно переодевшись во все сухое) может предохранить от неприятностей с тяжелыми последствиями.

Признаки малооблачной, без осадков, морозной погоды: очищение неба от облаков и похолодание к вечеру; красная заря при заходе солнца на безоблачном небе голубовато-серебристое свечение неба после захода солнца; к ночи в лощинах становится холоднее и появляется туман; дым от костра в безветрие поднимается "столбом"; слабое мерцание звезд голубоватым светом рога месяца остры; уменьшение после полудня кучевых облаков и полное их исчезновение после заката солнца: улучшение скольжения лыж к вечеру; повышение барометрического давления.

Признаки ухудшения погоды: потепление к вечеру и ухудшение скольжения лыж; появление тонких перистых облаков, постепенно заволакивающих все небо (часов через двадцать возможен снегопад), солнце садится в тучи, вечерняя и утренняя заря багрово-красной окраски, сильное мерцание звезд, появление и интенсивное увеличение количества кучевых облаков, быстро движущихся по небу, появление вокруг солнца или луны белых кругов; ветер резко меняет направление и усиливается к вечеру; отсыревание одежды и снаряжения, затрудненность дыхания; на вершинах гор и гребнях появляются "снежные флаги"; падение барометрического давления, улучшение видимости.

Настораживающий признак ухудшения погоды на Кольском полуострове - появление на чистом горизонте свинцово-черного пятна, которое быстро разрастается и за два-три часа заволакивает все небо клубящейся черной тучей. Еще при чистом небе "над головой" возможны сильные порывы ветра со штилевыми паузами: приближается "снежный заряд". Он продолжается обычно не меньше суток. Ветер нередко достигает ураганной силы. Упавшему на насте бывает невозможно удержаться. На Полярном Урале неоднократно наблюдалось ухудшение погоды через одни-два суток после полярного сияния.

#### **8.4 ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ (4ч.)**

В Естественные препятствия, как объективные опасности лыжного маршрута, относятся к заснеженному рельефу местности и зимней гидрографии. Их включение в маршрут и сам факт преодоления составляют смысл спортивности туризма, а количество и техническая сложность являются принципиальной основой для разрядного классифицирования маршрутов. В каждом маршруте как бы запрограммирована встреча с опасностью, с определенной долей риска. Однако риск здесь понимается, как осмысленная необходимость действовать именно так, а не иначе, в этом, а не в другом месте, в данное, а не в иное время. И степень риска зависит, прежде всего, от самого человека: чем выше его уровень знания опасностей, препятствий, а также тактической технической и морально-психологической подготовленности, тем грамотнее принимаемые им решения, тем меньше возможны ошибки.

Всякая попытка изгнать из туризма риск, т. е. спортивность, убьет его высокую социальную сущность: воспитание у молодых людей социально значимых качеств, так необходимых в жизни, в труде и в години лихолетья. Все, таким образом, сводится к тому, чтобы количество и сложность препятствий подбирались в соответствии со знаниями и опытом участников. Наиболее распространенное препятствие лыжных маршрутов - склоны. Сложность их зависит, прежде всего, от крутизны и характера

снежного покрова, что в конечном итоге и определяет тактику и технику их преодоления, а также меры обеспечения безопасности. Движение по заснеженным склонам допустимо только при отсутствии лавинной опасности.

Тактика преодоления склонов сводится в основном к выбору правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Техническую подготовленность участников характеризует умение пользоваться в зависимости от состояния склона различными приемами движения и самостраховки. Для обеспечения безопасности особенно важно своевременно применять надежные средства страховки и самостраховки (например, кошки следует надевать до вступления на настовый или обледенелый участок). Экономия сил и сохранение работоспособности при длительных подъемах достигаются размеренным движением в несколько замедленном ритме. При движении без лыж расстояние между ступенями должно быть не более ширины шага самого низкого участника группы: широкий шаг при подъеме требует больших усилий и быстро утомляет, а при спуске - разрушает ступени и превращает путь спуска в глубокую траншею с разрыхленным снегом.

Снежные склоны (склоны, покрытые глубоким, неуплотненным снегом) преодолеваются обычно без лыж, движением след в след прямо вверх (вниз) или коротким траверсом. Ступени утаптываются постепенным спрессовыванием снега. Нogu следует ставить на всю ступню, плавно перенося вес тела со ступеньки. Опасно слишком наклонять тело к склону. Страховка на крутых снежных склонах организуется обычно через лыжи: одна из них втыкается перпендикулярно к поверхности склона до грузовой площадки (кантами вниз по склону), две другие образуют крестообразную опору. При этом лыжа А предохраняет от бокового заваливания воткнутой лыжи в момент натяжения веревки в начале падения страхуемого, а лыжа Б - от ее выдергивания в момент рывка. При спуске, когда ниже преодолеваемого находится более крутой и опасный участок склона, страховка организуется с помощью вертикальных перил и схватывающего узла. Двигаться в этом случае можно ступеньками на лыжах или пешком.

Настовые и ледовые склоны преодолеваются без лыж, как правило, с использованием кошек, а при необходимости - и вырубанием ступеней. На склонах до 30° поднимаются елочкой, разворачивая носки кошек тем шире, чем круче склон. На склонах до 40° и при траверсировании верхняя по склону ступня ставится горизонтально, а нижняя - носком вниз. На участках круче 40° подниматься следует на носковых зубьях кошек с опорой на склон клювом ледоруба.

На склонах с не очень твердым снегом при подъеме и спуске лицом к склону ступени выбивают носком ботинка. Двигаться нужно с обязательной опорой на две точки: нога и ледоруб (лыжные палки), - если другой ногой выбивается ступень, и две ноги - при перестановке ледоруба. При спуске лицом от склона ступени выбивают каблуками, опираясь на ледоруб (лыжные палки).

Ступени в насте и во льду рубятся примерно через 30 см одна от другой. На склонах до 45° ледоруб держат обеими руками. Из каждой позиции делается две ступени, начиная с верхней. На более крутых склонах ступени рубятся полуторной длины, а переступание производится приставным шагом. Ледоруб удерживается одной рукой, другая используется для подстраховки. На спуске ступени рубятся двойной длины. Замерзшие водопады, если невозможно их обойти, преодолеваются по правилам движения по крутым ледовым склонам со страховкой. Необходимо помнить, что при рубке ступеней нередко выступает, а иногда и фонтанирует вода: намокшая и обледенелая обувь и одежда затрудняют выполнение страховочных приемов. При движении по заснеженным участкам следует прощупывать ледорубом (лыжными палками) прикрытые снегом места незамерзшей воды, очень опасные при провале в них. Заснеженные гребни с карнизами следует проходить с наветренной стороны ниже предполагаемой линии возможного отрыва карниза в связке и со страховкой, которая организуется на 1-2 м ниже пути движения. Выход на гребень при сильном ветре и плохой видимости, подход к краю

карниза и спуск с него недопустим. При необходимости преодоления карниза надув в самой безопасной части обрушиваются.

Замерзшие озера и реки. Наиболее опасны участки с тонким льдом или заснеженные промоины, которые образуются в местах впадения в озеро (реку) реки или вытекания реки из озера, а также у крутых вогнутых берегов на резких изгибах русла. Такие места, обычно заблаговременно наблюдаемые, у группы всегда имеется возможность обойти.

Серьезную опасность представляют ключи с более теплой водой вдали от берега - провалы в таких местах происходят неожиданно при отсутствии мер страховки.

Единственным признаком ключевой промоины льда может служить выступившая на лыжне вода, которая, правда, может появиться и по другим причинам. Встретив такое место, группа должна обойти его, уклоняясь все дальше в сторону, пока на лыжне не перестанет проступать вода.

При вынужденном движении по опасному участку рюкзак следует нести на одном плече, снять с рук темляки палок, ослабить крепления лыж, выдерживать интервал не менее 10 м. Первый, кроме того, должен двигаться да страховке. Страхователю надлежит находиться выше по течению реки, чтобы не допустить затягивания проварившегося под лед. При провале надо быстро освободиться от лыж и рюкзака, опереться палками или локтями на закраину льдины и, помогая движением ног, подняться на лед. Оказывая помощь, участники не должны добираться все вместе и подходить близко к закраине провала. Провалившемуся, если он не был застрахован веревкой, следует ее кинуть или подтолкнуть лыжей, которую он также может использовать как опору при вылезании на лед.

При движении по заснеженному руслу горной реки особо опасны провалы снежных мостов над закрытыми промоинами, обычно образующимися меж валунами на стрежне и ближе к вогнутому берегу изгиба реки. Открытые промоины следует обходить, прижимаясь к излучине, где более мелко, меньше скорость течения и прочнее лед.

Наледи, кроме неприятности падений на сырой лед, могут стать причиной ушибов и травм только при неосмотрительно быстрых спусках на лыжах на резко понижающихся участках реки, особенно на порогах и водопадах. В последнем случае падение может повлечь более серьезные последствия. Спускаться на таких участках необходимо на кошках. Движение по сырым наледям приводит к намоканию обуви и одежды, следствием чего могут быть простудные заболевания и обморожения.

Трещины в ледниках. Даже в среднегорье (Алтай, Саяны, горы Бырранга, Якутия, Северная Земля), где пролегает большинство лыжных маршрутов, встречаются ледники, опасные закрытыми трещинами. У внешних изгибов ледника образуются радиальные трещины, веерообразно расходящиеся и расширяющиеся к внешней стороне изгиба. В местах перегиба ледника образуются поперечные трещины с наружным или внутренним расширением, а при выходе ледника в широкую долину - продольные трещины. Двигаться по леднику необходимо след в след в связке (обычно из 3 человек) с тщательным зондированием снега в подозрительных местах. Наиболее правильный путь движения на участке изгиба - ближе к его внутренней стороне. На расширяющейся части нельзя двигаться друг за другом параллельно продольной оси ледника - можно всей связкой провалиться в одну трещину. Выпуклые участки ледника характеризуются обилием хаотически расположенных трещин. Движения по таким местам следует избегать или проходить их после тщательной разведки и в связке. Из многих способов подъема провалившегося в трещину, описанных в альпинистской литературе, мы рассмотрим самый простой - подъем на страховочной веревке. Пострадавшего вначале необходимо опустить до полки или дна трещины, чтобы под ослабленную веревку подложить две связанные лыжи (скользящими поверхностями к снегу), снять и вытащить другой веревкой рюкзак и лыжи. Затем группа, взявшись за основную веревку, общими усилиями поднимает провалившегося до уровня поверхности ледника, закрепляет веревку, а двое,

предварительно застрахованных, подтягивают товарища и помогают ему вылезти из трещины.

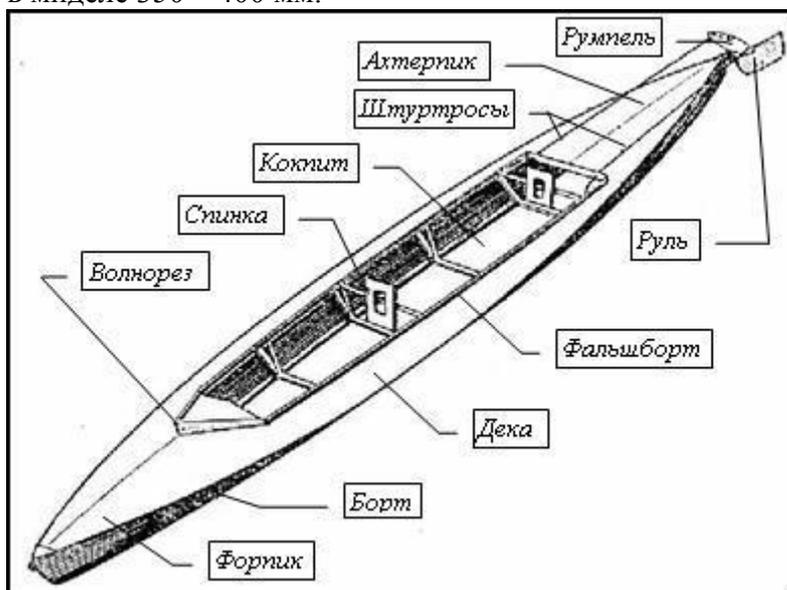
## IX. Водные походы (42ч.)

### 9.1 Поход на разборных байдарках (14ч.).

Разборные *байдарки* являются одним из самых популярных в России видов судов для *водных походов*. Они представляют собой легкие длинные суда с острым носом и кормой, закрытые декой. Гребут на байдарке двухлопастным веслом. Гребцы сидят лицом в сторону движения. Байдарки легки, маневренны, мелко сидят в воде, что позволяет им легко преодолевать различные виды препятствий. Для байдарочных походов обычно используются двух- и трехместные суда.

В основу конструкции разборной *байдарки* положена конструкция алеутских и эскимосских каяков. Корпус байдарки состоит из разборного алюминиевого или деревянного каркаса и мягкой обшивки, изготовленной из прочной резины, ткани с пропиткой, поливинилхлорида. Сверху корпус байдарки закрыт декой, изготовленной либо из брезента, либо из того же материала, что и днище.

*Байдарка* весьма удобна при совершении водных походов как прогулочного, так и серьезного характера различной продолжительности. Легкость, маневренность и малая осадка позволяют байдарке легко преодолевать пороги и мели. Низкое расположение сидений и, соответственно, центра тяжести обеспечивает высокую остойчивость судна. Положение гребцов сидя с упором в спинку весьма комфортно при длительных переходах. Возможность сидеть лицом в сторону движения помогает быстрее обнаруживать препятствия и улучшает эстетическое восприятие береговых пейзажей по сравнению, например, с лодкой типа «фофан», где гребцы сидят спиной вперед. Байдарки хорошо держатся на волне. Закрытая палуба и наличие фартуков практически не позволяют попадать воде внутрь при прохождении порогов и волнении. Возможность разобрать байдарку и упаковать в две-три компактные сумки-рюкзаки весьма удобно при транспортировке байдарки к месту совершения водного похода, а также для хранения в стесненных условиях городской квартиры. Помимо этого, высокой популярности байдарочных походов в нашей стране способствовало большое разнообразие судов этого класса на потребительском рынке, а также их сравнительно небольшая стоимость. Внешний вид разборной *байдарки* показан на рисунке. Форма и прочность байдарки обеспечивается совместной работой системы оболочка – каркас. Ширина кокпита от 380 до 500 мм. Однако, практика показывает, что ширина более 400 – 410 мм неудобна для гребли. Длина кокпита, в зависимости от числа гребцов, от 800 до 1100 мм. Высота судна в миделе 350 – 400 мм.



## 9.2 Поход на катамаранах (20ч.).

**Катамаран** - одно из самых популярных судов для **водных походов**. Он представляет собой два отдельных баллона, соединенных между собой жесткой рамой. Баллоны могут быть двухслойными или однослойными. Внешняя оболочка изготавливается из ПВХ, авизента и других прочных водоотталкивающих тканей. Ее основное назначение – держать форму и защищать внутренний баллон от повреждений. Внутренняя оболочка – любая газонепроницаемая ткань, резина и т.д. Внутри баллон может быть разделен на секции для обеспечения непотопляемости в случае повреждения. Однослойные баллоны изготавливаются из ПВХ.

Рама **катамарана**, как правило, изготавливается из алюминиевого сплава и разбирается на отдельные трубчатые элементы, что позволяет легко транспортировать катамаран. Иногда в раме присутствуют только поперечные трубы. В качестве продольных элементов работают сами надувные баллоны, накачанные до высокого давления. Рама также может быть изготовлена из дерева. Обычно ее делают сами туристы непосредственно в месте начала **водного похода**, используя в качестве материала молодые прочные деревья. Это крайне нежелательно, так как наносит ущерб лесным массивам. Поэтому предпочтительно использование металлических рам, которые в настоящее время снабжены крепежом, обеспечивающим их легкую сборку в минимальные сроки. На раму натягивается ткань или сетка, на которой перевозится груз или пассажиры. По форме баллонов различают «бананы», «верблюды» и «псевдоверблюды». Они могут иметь заостренные или скругленные нос и корму. Использование той или иной формы баллонов обусловлено назначением **катамарана** и возможностями закрепления гребцов на нем. В случае необходимости, при прохождении сложных участков, могут быть использованы дополнительные баллоны.

**Катамараны** бывают двух- и четырехместные. Для спортивных соревнований (слалома) используются «двойки» и легкие «четверки». Для длительных **водных походов** – большие четырехместные катамараны. Гребут на катамаране, как и на рафте, однолопастным веслом, напоминающим лопату.

**Катамаран** – наиболее подходящее судно для совершения **водных походов** по рекам высочайших категорий сложности, вплоть до пятой и шестой. Он обладает отличной плавучестью и остойчивостью. Непотопляемость обеспечивается разделением баллонов на отсеки. Даже в случае переворота разгруженный катамаран можно вернуть в исходное положение, а на груженный забраться сверху и продолжать движение до первой возможности пристать к берегу. Для аварийных случаев на катамаране предусмотрены ручки, за которые можно держаться, пlying рядом с ним в воде. За них также можно переносить катамаран на суше. Катамаран хорошо держит курс, а, благодаря слаженной работе гребцов, весьма маневрен. Залить катамаран водой вообще невозможно, в силу того, что заливать попросту нечего. В отличие от рафта, катамаран легко разогнать до большой скорости, что позволяет путешествовать на нем как в быстрой, так и в спокойной воде. Даже груженный катамаран большого размера имеет достаточно маленькую осадку и может передвигаться по относительно мелким рекам. По грузоподъемности катамаран почти не уступает рафту. Однако, в отличие от рафта, его можно разобрать и уложить в несколько упаковок, что дает возможность переносить его на себе.

В водном походе по спокойной реке сидеть на катамаране можно, подложив под себя рюкзак. Это позволяет сочетать эффективность гребного усилия с удобством посадки. При прохождении препятствий гребцы садятся в коленную позицию, фиксируя ноги. При этом используются специальные надувные сиденья.

Вывод: **катамаран** – универсальное плавательное средство, которое может использоваться как для **водных походов** с высокой категорией сложности, так и для некатегорийных прогулочных путешествий и спортивных соревнований.

## 9.3 Поход на надувных лодках (8ч.).

Надувная лодка — плавсредство, представляет собой надувную конструкцию для плавания по поверхности воды.

Простое и популярное решение для передвижения по воде на небольшие расстояния. Часто применяются при охоте и рыбалке, отдыхе на воде. Надувные резиновые лодки появились в XIX веке. В 1840-х годах Питер Халкетт сконструировал так называемое лодку Халкетта для британских исследователей в Арктике. В настоящее время для производства надувных лодок, чаще всего используется синтетическая (полимерная) ткань, которая по своим эксплуатационным свойствам превосходит резину. На смену лодкам из резины и "тентовых" тканей пришли надувные лодки из специальной лодочной ткани, на основе армированного ПВХ. Лодки изготавливаются из высококачественной ПВХ-ткани — масло-, бензо-, износостойкой и не подверженной влиянию ультрафиолетового излучения. В современных моделях надувных лодок применяется пятислойная ткань, состоящая из одного армирующего слоя, двух герметизирующих и двух защитных слоев. Весовая плотность ткани варьирует от 750 г/м.кв для малых гребных лодок до 1100 г/м.кв и более для моторных лодок длиной от 360 см. По вариантам использования делятся на лодки общего применения (любительские) и лодки специального назначения (патрульно-спасательные, армейские и т.д.). По классу движителя делятся на гребные и моторные лодки. В некоторых моделях гребных лодок предусмотрен навесной (съёмный) транец, допускающий установку лодочного мотора мощностью 2-3 л.с. Конструктивно лодки делятся на плоскодонные лодки, лодки с разборными пайолами и надувным килем, лодки с надувным жестким дном, и лодки с жестким корпусом и надувными баллонами. Плоскодонные надувные лодки характеризуются наименьшим весом и габаритами транспортировочной сумки, минимальным временем приведения в рабочее состояние. Минимальную жесткость днищу придает слань (настил) из водостойкой фанеры. Прямоугольные элементы настила монтируются в предусмотренные для этого тканевые пазы на внутренней стороне днища. В лодках с жестким дном (разборными пайолами) используется дополнительный баллон, расположенный продольно между пайолами и внутренней стороной тканевого днища. Давление воздуха в этом баллоне придает днищу лодки килеватость, что делает ее более комфортной при движении в режиме глиссирования. Пайолы изготавливают из водостойкой фанеры или анодированного алюминия. Лодки с надувным жестким дном вместо пайол используется настил из специального материала с поперечными волокнами. В это днище нагнетается воздух под достаточно высоким давлением. Вес таких лодок, время приведения в рабочее состояние и жесткость днища меньше, чем у лодок с пайолами.

На сегодняшний день надувные лодки из ПВХ являются самым популярным средством передвижения по водным просторам среди заядлых рыбаков, охотников, а также любителей отдохнуть на природе. И в самом деле, куда податься шумной компанией в жаркий солнечный денек? Конечно, на речку или озеро!

В настоящее время, в эпоху железных дорог, самолетов и автомобилей, конечно, царствует другое положение дел и лодки считаются не острой необходимостью, а больше - прихотью. Но, в любом случае, в стране, богатой водными просторами лодки остаются если и не приоритетным средством передвижения, то уж точно весьма желательной и выгодной забавой. Тем более, разнообразие лодок из ПВХ облегчает выбор оптимального плавучего средства, чтобы разнообразить ваш досуг.

## **Х. Туристические соревнования и слеты (16ч.).**

### **10.1 Подготовка соревнований (4ч.)**

Успех соревнований в значительной мере определяется своевременной и четкой их подготовкой. Кратко расскажем об основных разделах этой работы.

Календарный план, смета, организационный комитет

**Календарный план.** Его разработка ведется на основе плана организаций, проводящих туристские соревнования. Особенно ответственно нужно подойти к составлению календарного плана, если на основе предстоящих соревнований комплектуется сборная команда или отбирается лучшая для участия в соревнованиях высшего ранга. Всероссийские соревнования, как правило, проводятся в осенний период, следовательно, республиканские желательнее провести в апреле-мае, чтобы дать возможность организовать тренировочные сборы, а областные, по тем же причинам, - не позже чем за 3 недели до республиканских, Городские - за 2 недели до областных, а другие соревнования (районные, туристских клубов, коллективов физкультуры) - еще раньше с разрывом не менее недели. Такие сжатые сроки вызваны желанием сохранить неизменным сильнейший состав команды.

Календарный план должен быть утвержден соответствующим советом по туризму и экскурсиям, турклубом, спортклубом, предприятием, учреждением или учебным заведением. Утверждая календарный план, необходимо в вышестоящей коллегии судей утвердить класс и масштаб соревнований.

Отступления от календарного плана могут ухудшить проведение соревнований. Календарный план составляется в середине предыдущего года. В нем указываются наименование, масштаб (класс) соревнований, сроки и место проведения, проводящая организация, главный судья. Последнее позволит заранее начать подготовку. Календарный план, таким образом, дает возможность определить число участников и судей, получить другие сведения, необходимые для составления сметы.

Планируя соревнования, желательнее посвятить их какой-либо знаменательной дате.

**Организационный комитет.** Для четкой организации и проведения подготовительных работ на соревнованиях, начиная с областного масштаба, формируется оргкомитет, состав которого утверждается проводящей организацией.

Срок создания оргкомитета и утверждение плана его работы зависят от масштаба соревнований: для республиканских это делается не позже чем за полгода до проведения, для краевых и областных - за 4 месяца. Как правило, оргкомитет возглавляет либо один из руководителей проводящей организации, либо, если соревнования проводятся на выезде, крупный организатор профсоюзного движения области (края), где намечены соревнования.

У председателя может быть от 2 до 5 заместителей, в зависимости от масштаба соревнований. Количество членов оргкомитета также может колебаться от 10 до 20 человек. В состав оргкомитета входят: представители общественных организаций, транспорта, ГИБДД, медицины, председатель или представитель местного (районного, поселкового) Совета депутатов, обязательно представители туристской общественности от проводящей и местной федерации туризма, главный судья соревнований. При подготовке соревнований республиканского масштаба назначается ответственный секретарь оргкомитета из числа штатных работников совета, который ведет все делопроизводство, держит под контролем сроки выполнения.

**Положение**

Положение, наряду с Правилами, служит основным Документом для данных соревнований, и им должны руководствоваться участники и судьи. Положение направляется организациям, участвующим в соревнованиях не позднее чем за 3 месяца.

Изменения и дополнения к Положению, не вызванные требованиями обеспечения

безопасности или резко изменившимися метеоусловиями, имеет право вносить только организация, утвердившая его, или ее представитель не позднее начала первой жеребьевки.

В соответствии с Правилами Положение может содержать до 10 разделов. В зависимости от масштаба соревнований количество разделов может быть сокращено. В приложении 2 приведен пример Положения о слете туристов физкультуры. Ниже даются краткие пояснения к каждому из разделов.

**Цели и задачи.** В разделе отмечается основная задача соревнований (проверка и повышение уровня технического и тактического мастерства туристов, демонстрация лучших образцов снаряжения, выявление сильнейших команд, повышение безопасности туристских походов и пропаганда туризма).

**Время и место проведения.** Приводятся конкретные время и место проведения соревнований, уточняется время заезда команд, даются рекомендации по подъезду к месту соревнований.

Если на городских, районных соревнованиях к моменту выхода Положения не уточнено место их проведения, то сообщается время и место проведения совещания представителей, на котором будут сообщены недостающие сведения.

**Руководство подготовкой и проведением.** В разделе сообщается, что подготовкой руководит оргкомитет, созданный проводящей организацией, а проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную также проводящей организацией. В приложении к Положению указывается состав оргкомитета и главной судейской коллегии, а если она еще не сформирована, то фамилии главного судьи и главного секретаря.

**Участники.** В разделе перечисляются команды, участвующие в соревновании, дается их состав, оговаривается число женщин в команде (обычно одна или две). При необходимости выдвигается пожелание о включении в состав делегации одного или двух судей. Здесь также формулируются требования к минимальному возрасту участников, их туристскому опыту, наличию оформленных разрядов. Для ведомственных соревнований оговаривается возможность участия членов семей работников предприятия, а для территориальных - лиц, проживающих, работающих или учащихся на данной территории.

**Программа, условия проведения соревнований.** Дается расписание основных мероприятий слета: заезд, работа мандатной комиссии (а если она не создана, то секретариата), открытие соревнований, время их проведения, трудовой десант, награждение победителей, закрытие соревнований, отъезд. Здесь же приводится краткая характеристика дистанций - протяженность, ориентировочное количество этапов, наличие и величина контрольного груза. Обязательно указывается класс дистанции. В Положении необходимо оговорить время, когда команды будут ознакомлены с Условиями проведения соревнований.

**Финансирование.** В разделе доводятся до сведения команд-участниц основные положения, заложенные в смету мероприятия, подчеркивается необходимость обеспечить команды снаряжением, парадной и спортивной формой, а также инвентарем для проживания в полевых условиях и приготовления пищи.

Порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация. Предварительная заявка, подтверждающая участие команды в соревнованиях, должна подаваться в сроки от 1,5 месяцев до 2 недель до начала соревнований, в зависимости от их масштаба. Указывается,

что именная заявка подается в мандатную комиссию, а при ее отсутствии - в секретариат соревнований. Перечисляются другие необходимые документы.

**Условия приема участников и снаряжение.** В разделе сообщаются условия приема и питания участников. Если последнее будет происходить в полевых условиях, то при отсутствии дров нужно потребовать, чтобы команды взяли примусы. Кроме того, следует указать минимально необходимое снаряжение для участия в соревнованиях (табл. 4).

Таблица 4.

Минимальное снаряжение для команды

Наименование снаряжения	Дистанция, класс	
	I-II	III-IV
Веревка основная*		
60 м	-	1
40 м	2	2
Веревка вспомогательная*		
60 м	-	1
40 м	1	1
Карабин	2	2
Страховочная система (пояс)	1	1
Страховочная петля	2	2
Каска	-	1
Альпеншток	-	1
Палатка*	1	1
Рюкзак	1	1
Штормовка	1	1
Рукавицы, пар	1	1
Компас*	2	2
Аптечка	1	1
Куски основной веревки длиной 5-6 м*	-	4

**Примечание.** Звездочкой указано снаряжение на команду, в остальных пунктах - на одного участника.

**Определение результатов.** В разделе оговаривается принцип определения победителя и призеров соревнований. Обычно оно производится простым суммированием мест, занятых на полосе препятствий и в походе-кроссе, причем при равенстве сумм преимущество отдается командам, занявшим лучшее место в походе-кроссе. Определение же победителей на каждой из дистанций осуществляется в соответствии с Правилами и Условиями проведения соревнований.

**Награждение победителей.** В разделе перечисляются награды: за первое место на дистанции - кубок (приз), вымпел, диплом; второе-третье места - вымпелы, дипломы. Участники и тренеры этих команд награждаются медалями и грамотами. Команда, занявшая первое место по сумме дистанций, получает приз, иногда переходящий диплом,

команды, занявшие второе-третье места, - вымпелы и дипломы. Участников и тренеров этих команд мы рекомендуем награждать также медалями и грамотами.

При проведении конкурсов следует отмечать их победителей дипломами и памятными подарками. Проводя соревнования, целесообразно включать в программу 2-3 конкурса: на лучший бивак, самодельное снаряжение, песни, фотографии. Конкурсы сделают лагерь красочным, позволят обменяться опытом изготовления и применения современного снаряжения, интереснее провести свободное время. Конкурсы желательно ввести в общий зачет результатов соревнований, чтобы все команды участвовали в них. Однако их суммарное влияние не должно превышать 10- 15% от результатов спортивной программы. Условия проведения конкурсов следует включить в Положение.

#### 10.2 План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований (4ч.)

Общеизвестная формула - четкое планирование и контроль выполнения служат залогом успеха - в полной мере относится и к соревнованиям. Тем более что работа по подготовке бывает необычайно разноплановой и второстепенных вопросов в ней нет. Систематизация их, назначение ответственных исполнителей и контрольных сроков в значительной мере способствуют успешной подготовке и проведению соревнований.

В табл. 5 приведен развернутый план мероприятий, не претендующий, однако, на завершенность.

Таблица 5.

#### План мероприятий

<b>Разделы работы и мероприятия</b>	<b>Ответственный (указывается фамилия)</b>	<b>Сроки подготовки (до начала соревнований), месяц</b>
<b>Общие вопросы</b>		
Создание штаба	Оргкомитет	6(4)
Разработка и рассылка Положения	Оргкомитет, гл. судья	3(1)
Выбор места проведения	Оргкомитет, гл. судья	5(3)
Назначение жюри соревнований	Оргкомитет	3 (1)
Подготовка трудового десанта и манифестации	Оргкомитет	1
Разработка программы	Оргкомитет, гл. судья	3(1)
Подготовка призов, дипломов и т.д.	Оргкомитет, гл. судья	1
Церемония открытия и закрытия	Оргкомитет	1 (0,5)
Охрана природы	Комендант	В дни соревнований
<b>Обслуживание участников</b>		
Размещение участников, судей	Оргкомитет	То же
Организация питания	То же	-//-
Медицинское обслуживание	-//-	-//-
Транспорт	-//-	-//-
Организация досуга	-//-	-//-
Конкурсная программа	Оргкомитет, зам. гл.	-//-

	судьи	
Организация торговли	Оргкомитет	В дни соревнований
Экскурсии	-//-	-//-
<b>Материально-техническое обеспечение</b>		
Комендантская служба	То же	За 0,5 месяца, в дни соревнований
Инвентарь для комендантской службы	-//-	0,5
Снаряжение и инвентарь для дистанции	-//-	0,5
Канцелярские принадлежности	Оргкомитет, гл. секретарь	1
Бланки документов	Оргкомитет, гл. секретарь	1
Оргтехника	Оргкомитет, гл. секретарь	0,5
Система связи	Оргкомитет, зам. гл. судьи	0,5
Помещение для работы	Комендант	В дни соревнований
<b>Работа судейской коллегии</b>		
Утверждение ГСК	Оргкомитет	3 (1)
Комплектование судейской коллегии	Гл. судья	2 (0,5)
Подготовка дистанции	Гл. судья, нач. дистанции	1 (0,5)
Карты похода-кросса	Зам. гл. судьи	1 (0,5)
Установочный семинар	Гл. судья	3 дня
Формирование судейских бригад	Гл. судья	2 дня
Информация	Зам. гл. судьи	В дни соревнований
Награждение	Гл. секретарь	В дни соревнований
Условия проведения соревнований	Гл. судья	То же
Безопасность на тренировках и соревнованиях	Зам. гл. судьи	-//-
<b>Пропаганда и оформление</b>		
Работа с прессой	Оргкомитет	1
Выпуск плакатов, программ и т. д.	То же	5
Оформление лагеря	-//-	0,5

### 10.3 Общие вопросы (4ч.)

**Штаб. Положение.** Эти вопросы достаточно освещены в соответствующих разделах. Напомним лишь о строгом соблюдении сроков рассылки, приведенных в Правилах. Требования к месту проведения соревнований столь разнообразны, а порой и

противоречивы, что выбор в большинстве случаев приходится делать с учетом хотя бы наиболее важных факторов. Самый важный из них - рельеф местности. Он должен иметь скальные выходы (допускаются карьеры), реку, через которую можно организовать переправу (в крайнем случае, овраг), залесенные участки для ориентирования, разница высот на дистанции не должна превышать 100 м. Наличие заболоченных участков не обязательно. На местность, предназначенную для похода-кросса, должна быть карта. Важным фактором является и дорога, по которой к месту соревнования можно доставить снаряжение, питание, могут подойти машина "скорой помощи". Лагерь слета должен располагаться на сухой, защищенной от ветра поляне, вблизи тщательно проверенного источника питьевой воды. К сожалению, вблизи больших городов приходится заранее планировать подвоз питьевой воды в цистернах. Немаловажен вопрос наличия дров, хотя можно готовить пищу и на примусах.

В последнее время соревнования организуют на туристских базах, что значительно упрощает работу, хотя, по мнению автора, и нарушает туристские традиции. Это не ностальгия по палаткам, а стремление к естественному для туристов образу жизни, одно из преимуществ которого более тесное общение.

Большую роль играет и эстетическое восприятие места соревнования и размещения участников.

Разрешение на проведение соревнований нужно заблаговременно получить в местном Совете депутатов, у владельца территории и у санитарно-эпидемиологической станции. Место проведения соревнований рекомендуется менять ежегодно, что вызвано как соображениями охраны природы (растительность не успевает полностью восстановиться), так и естественным желанием туристов побывать в новых местах. Выбор места должен осуществляться не менее чем за 5 месяцев до проведения всесоюзных или республиканских соревнований и за 3 месяца - для остальных.

**Назначение жюри соревнований.** Жюри создается оргкомитетом на соревнованиях республиканского масштаба для общего наблюдения за ходом соревнований и решения сложных вопросов, связанных с толкованием Правил соревнований, если мнения членов главной судейской коллегии (ГСК) резко разделились, а главный судья затрудняется в принятии решения.

Жюри состоит из 3-5 человек: председателя, членов жюри, назначаемых проводящей организацией и федерацией туризма из числа высококвалифицированных специалистов, и главного судьи соревнований. Все решения жюри принимаются большинством голосов. Председатель и члены жюри представляют заключение о проведенных соревнованиях и предложение по оценке работы главного судьи.

**Разработка программы.** Основой программы является спортивная часть соревнований. Соревнования коллективов физкультуры, клубов туристов и городские обычно проводятся в два выходных дня. В первый день целесообразно провести более трудоемкую длительную дистанцию похода-кросса, чтобы во второй день успеть подвести общие итоги соревнований и осуществить торжественное закрытие по окончании полосы препятствий. На более крупных соревнованиях за счет приурочивания их к праздничным дням удается увеличить сроки проведения до 3 дней, республиканских - приходится планировать использование отпускного времени участников и судей. В этом случае целесообразно проводить в начале соревнования на дистанции полосы препятствий, что позволит более качественно подготовить дистанцию похода-кросса, а в необходимых случаях на дистанции полосы препятствий может быть проведена классификация команд. В последний день соревнований рекомендуется предусмотреть трудовой десант и

окончание конкурсной программы, что позволит при исключительно неблагоприятных погодных условиях продлить соревнования.

В программе, кроме соревнований, должны быть отражены все крупные мероприятия, включая уже упомянутые манифестацию, трудовой десант, а также организацию досуга. Программа готовится членом оргкомитета (штаба) совместно с главным судьей.

Программа соревнований может быть выпущена в виде небольшой книжки. Она содержит краткие сведения о природе, истории, населении, сельском хозяйстве и промышленности района соревнований, справочные данные о проезде к месту их проведения, расписание автобусов, поездов, самолетов, адрес и телефоны местного совета по туризму и экскурсиям, турклуба. Программа соревнований выпускается за 3 месяца до их проведения, а остальных - за месяц и, конечно, в сокращенном варианте.

Хорошей традицией является вручение призов самому юному и самому старшему (ветерану) участникам соревнований. Могут быть установлены и утешительные командные призы - например, за волю к победе, самой юной команде и т.д. Вся эта подготовка должна быть завершена за месяц до соревнований.

На крупных соревнованиях выпускается красочно оформленный билет участника, в котором за подписью главного судьи может быть проставлен результат участия или подтверждено судейство. Кроме билета обычно выпускаются памятные значки, эмблемы, вымпелы, которые могут продаваться участникам соревнований.

Особый вопрос - знаки отличия судей. Кроме нарукавных повязок, нужно на соревнованиях всех уровней подготовить нагрудные знаки (надпись на кусочке ватмана или специально подготовленный знак) с обозначением судейских функций. Несколько слов о номерах участников. Обычно используются стандартные трехзначные номера с количеством сотен, равным числу

**Церемония открытия и закрытия.** Проводить эти мероприятия необходимо по заранее отработанному, напечатанному и отрепетированному сценарию. Площадка должна быть размечена и украшена флагами республик, подготовлена мачта для подъема флага, которую может заменить дерево с наклонно натянутой веревкой и привязанным к ней флагом, поставлены столы с призами. Команды в парадной форме строятся в стороне от площадки в алфавитном порядке. Замыкает колонну команда хозяев мероприятия.

В церемонию закрытия, кроме спуска флага, входит также награждение.

**Охрана природы.** Этот вопрос особенно актуален при размещении команд в полевых условиях. На первом же инструктаже необходимо предупредить руководителей делегаций о правилах охраны природы и вручить им специально подготовленную памятку. В ней следует напомнить об опасности лесных пожаров, о правилах разжигания костров, о сохранении кусков дерна, снятых с мест для костров и мусорных ям, о строгом запрещении самовольных порубок, о сдаче коменданту мест стоянок и т. д. В лагере необходимо иметь огнетушитель. С работниками местного лесничества нужно установить деловой контакт, проинформировать их о дистанциях соревнований. Следует проконтролировать, чтобы дистанция не проходила через засеянные поля, плантации, молодые посадки деревьев. Нарушители должны быть строго наказаны, вплоть до снятия с соревнований, с сообщением по месту работы и в командировавшую их организацию.

**Медицинское обслуживание.** Организаторы соревнований должны заранее обратиться в местные органы здравоохранения с просьбой организовать медицинское обслуживание соревнований. Врач является членом ГСК, участвует в работе мандатной комиссии,

проверяя правильность оформления заявочных документов, контролирует санитарное состояние лагеря и пищеблока.

При отсутствии врача начинать соревнования нельзя. На протяженной дистанции похода-кросса может потребоваться второй врач в наиболее удаленной от старта точке или на наиболее сложном этапе. Врач должен быть в районе старта-финиша, где поддерживается постоянная связь со всеми этапами. В его распоряжении должна быть санитарная машина или другой транспорт для вывоза пострадавшего. Врач обычно работает в тесном сотрудничестве с заместителем главного судьи по безопасности, в распоряжении которого находится спасотряд. Кроме того, в Положении оговаривается наличие у каждой команды на дистанции похода-кросса медицинской аптечки. Врач сталкивается на соревнованиях с самыми разнообразными спортивными травмами, могут быть сердечные приступы -от физической перегрузки, возможны и кишечные заболевания. Перевязочные пакеты можно раздать на отдельные КП. Оплата медицинского обслуживания предусматривается сметой расходов.

**Конкурсная программа.** Нужна ли она на соревнованиях? Противники утверждают, что из-за малых сроков проведения соревнований конкурсная программа мешает спортивной. Но бывали слеты, где без ущерба для соревновательной программы проводилось до 13 конкурсов! Истина, как всегда, лежит посередине. Целесообразно шире пропагандировать туристское техническое творчество, устраивать выставки. На слетах, где вопросам пропаганды туризма отдается главенствующая роль, конкурсная программа может преобладать над спортивной.

На соревнованиях необходимо проводить конкурс туристского технического творчества - новое совершенное снаряжение расширяет технические и тактические возможности команд и туристских групп, повышает безопасность путешествий. Из других конкурсов, по мнению автора, нужно включать те, которые способствуют заполнению досуга, не требуя много времени для судейства. К ним в первую очередь следует отнести конкурсы песен, фотографий, эмблем, даже стенгазет различных делегаций. Особняком стоит конкурс лагерей. Его проведение позволяет лучше любой комендантской службы украсить лагерь и навести в нем порядок. Можно подумать и о конкурсах решения тактических задач (таких, как прокладка на карте маршрута требуемой категории сложности и составление графика движения по нему; составление плана-графика преодоления отдельных препятствий, например перевалов, уже по другой, более крупномасштабной схеме; план организации спасательных работ в указанной точке на карте).

И, наконец, о зачете конкурсов. Если сделать их внезачетным, сугубо добровольным для команд делом, то в них либо не будут участвовать, либо будут участвовать формально (лишь бы отчитаться). Вместе с тем на соревнованиях решающей является спортивная часть. Введение конкурсов в общий зачет с суммарным результатом спортивной программы, но с небольшой весомостью (10- 15 %) - вот оптимальное решение этого вопроса.

**Обеспечение безопасности в лагере.** Этот вопрос прорабатывается, начиная с выбора места для лагеря. Глубокие ямы, обрывистые берега, опасные в вечернее время, нужно огородить. Если на территории лагеря протекает ручей, через который часто переправляются участники, то нужно построить мостки. Места для купания в водоеме или в реке следует предварительно осмотреть и обозначить. В лагере, особенно в вечернее время, не должно быть посторонних. Комендантская служба устанавливает круглосуточное дежурство, а на крупных мероприятиях, кроме того, районный отдел полиции организует временный круглосуточный пост.

#### 10.4 Материально-техническое обеспечение (4ч.)

**Комендантская служба.** Подготовка поляны, размещение вновь прибывающих, получение, выдача и приемка оборудования и инвентаря, организация открытия, закрытия, трудового десанта, манифестации, питания, работы транспорта, организация костра, охрана природы и безопасность в лагере - вот далеко не полный перечень обязанностей комендантской службы. В зависимости от масштаба соревнований она состоит из 5-20 человек. На соревнованиях до республиканского масштаба удобно поручать эти функции одной из туристских школ, ибо это хоть и временный, но сложившийся, легкоуправляемый коллектив.

Основа успеха этой службы - в четком ежевечернем планировании работ на следующий день и проверке исполнения. На место соревнований комендантская служба выезжает за 1-5 дней до их начала.

Инвентарь для комендантской службы. Перечень инвентаря необходимо перед каждым соревнованием уточнять в зависимости от условий проведения. В табл. 6 приводится примерный перечень инвентаря и инструментов.

Таблица 6.

Инвентарь для работы комендантской службы

Наименование	Количество
Лопата	6
Лом	2
Пила двуручная	2
Грабли	2
Набор плотницкого инструмента - (молоток, ножовка, клещи, рубанок, отвертка, стамеска)	2
Топор	4
Гвозди и шурупы разных размеров, кг	5
Повязки для судей	Уточняется с гл. судьей
Рулетка, 20 м	2
Кухонное оборудование	Уточняется с гл. судьей
Щит информации 1 X 1 м	4
Фляга-термос	10
Аптечка	1
Полиэтиленовая пленка, пог. м	20
Указатель	20

Таблица 7.

Снаряжение и инвентарь для дистанции

Наименование	Дистанция, класс	
	I-II	III-IV
Веревка основная 10-12-мм, м	300	600
Веревка вспомогательная 5-8-мм, м	100	200

Карабины с муфтами	20	40
Страховочные системы (пояса, репшнуры)	5	15
Крючья скальные	5	20
Крючья ледовые	5	10
Молотки скальные	2	4
Каски	5	15
Палатки	3	5
Рюкзаки	5	15
Штормовки	5	15
Рукавицы, пар	20	40
Репшнур 5 м	10	20
Волчатник, м	1200	2500
Часы-хронометры	2	4
Секундомеры	8	20
Стол	2	4
Стулья	5	8
Мешочки для груза	40	60
Весы	1	1
Транспаранты «Старт», «Финиш»	1	2
Кисть и краска (гуашь)	1	1
Призмы для КП	5	10
Компас, буссоль	2	4

Таблица 9.

Документация для соревнований

Наименование	Количество
Сводный протокол мандатной комиссии или ГСК	1 на 5 команд
Заявки на участие в соревнованиях	По числу команд
Перезаявка	То же
Анкета участника, тренера, представителя, судьи	По числу участников, тренеров, судей
Анкета установочного семинара судей	По числу судей
Справка об учебе (работе) на судейском семинаре	То же
Акт сдачи и приемки дистанции	3 на дистанцию
Справка о судействе	По числу судей
Протокол старта «	1 на 10 команд
Протокол финиша	То же

Протокол жеребьевки	«
Заявка на тактику	По числу команд
Судейская карточка по технике	Число команд X2 (на каждый этап)
Судейская карточка по тактике	То же
Сводный протокол	5 на дистанцию
Итоговый протокол	Число команд+5
Условия проведения соревнований	То же
Схема дистанций	«
Карточка для спецзаданий	По числу выполняющих

### **XI. Экстремальные ситуации в походах и соревнованиях (6ч.).**

Исторический опыт зарождения, становления и развития туризма в мировой практике как в капле воды отражает все положительное, передовое и возможные издержки, связанные с общением человека с природой. В нашей стране накоплен и систематизирован данный материал, проанализированы причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях с детьми, с которыми обязательно должен познакомиться будущий педагог — руководитель групп юных туристов.

Знание этих причин позволяет педагогически осмыслить, интерпретировать и определить меры по их исключению, а также объем знаний, умений и навыков, необходимый педагогам и юным туристам для безопасного нахождения в природной среде.

Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах довольно аргументировано и обоснованно рассмотрены в работах отечественных туристско-практиков К. В. Бардина, В.Г.Варламова, А.А. Остапца-Свешникова, П.И. Лукоянова, Ю.А. Штюмера и др. Содержательный подход к рассмотрению причин несчастных случаев в туризме и, как следствие, возникновения экстремальных ситуаций осуществлен Ю.А. Штюмером. Рассматривая причины возникновения аварийных ситуаций, он пришел к выводу, что все их многообразие целесообразно разделить на две группы: опасности мнимые и действительные. При этом автор анализировал действия взрослых туристов.

Группа юных туристов, безусловно, имеет свою специфику и нуждается в необходимости педагогической интерпретации данного феномена. Поэтому целесообразно рассмотреть классификацию аварийных ситуаций, основанную на особенностях детского туризма, разработанную специалистами А. Г. Масловым, Ю.С.Константиновым, В.Н. Латчуком. Аварийные (экстремальные) ситуации, возникающие в походах юных туристов, в зависимости от вызывающих их причин они подразделяют на три группы: 1) возникающие по вине руководителя группы; 2) возникающие по вине детей — участников похода; 3) природные факторы и несчастные случаи в походе.

Первые две группы — субъективные факторы, зависящие от поведения личности. В детских группах, как нигде, высока и ответственна роль педагога — руководителя группы. Поэтому доверять управление группами юных туристов можно только опытным педагогам, обладающим необходимыми личностными качествами. В первую очередь это недостаточный туристский опыт руководителя группы. Опыт руководителя должен соответствовать требованиям «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»

Причиной возникновения экстремальной ситуации могут стать также некоторые личные качества руководителя, например, неумение владеть собой, раздражительность,

неопрятный вид и т.п. В походе при плотном графике движения или в случае возникновения конфликта между участниками эти качества могут проявиться и сыграть свою негативную роль. Здесь следует отметить и неумение руководителя слушать детей. В связи с этим своим невниманием он может вольно или невольно нанести обиду ребенку, вывести его из душевного равновесия.

Часть ошибок закладывается руководителем группы в период подготовки к походу. Сюда можно отнести слабую организацию контроля со стороны руководителя за физической и технической подготовкой детей, их психологическим состоянием и взаимоотношениями друг с другом, а также за медицинским освидетельствованием.

К возникновению экстремальной ситуации могут привести недостаточное изучение руководителем группы района и маршрута похода, тактически неграмотное его построение, недостаточное материально техническое обеспечение группы. Часть ошибок подобного рода может выявить МКК при рассмотрении категорийных походов, но более легкие, так называемые «степенные» походы, МКК не рассматривает, и вся ответственность при этом лежит на педагоге.

Руководитель должен четко представлять, что в походе он единственный человек, от которого изначально зависит благополучие всей группы. Ему не с кем посоветоваться, и надеяться он может только на себя и своих обученных и дружных детей. И если до начала похода еще что-то можно поправить, то в период проведения похода руководитель не имеет права допускать ошибки. А они могут быть. Первая и довольно частая ошибка — включение в группу накануне выезда нового участника. Происходит это по разным причинам, например, в результате замены заболевшего участника (жалко терять купленный билет), уговоров родителей и т.п. Взятый при таких обстоятельствах ребенок подобен бомбе замедленного действия. Как правило, именно с детьми, включенными в состав группы накануне выезда, случаются различные происшествия.

Как проявление слабой технической подготовки руководителя может быть неверно организовано движение группы на маршруте. При этом возможны чрезмерные физические нагрузки, недоступные всем участникам. Как следствие — быстрое их уставание, притупление бдительности, возможные травмы и т.п.

Руководитель может чрезмерно довериться действиям проводника и ослабить контроль за ним на маршруте. В результате потери ориентировки руководитель не сможет быстро сориентироваться, принять верное решение. Контроль со стороны руководителя необходим постоянно (его можно доверить заместителю руководителя при наличии у него должных навыков).

Встречается еще одно проявление некомпетентности руководителя — нечеткие или неверные действия по руководству группой при преодолении естественных препятствий. Такие просчеты могут привести к травмам и увечьям участников, тем самым значительно усложнить ситуацию. Иногда руководителю приходится принимать решения о разделении группы (для выполнения какого-либо задания, разведки и т.д.). Если при этом руководитель даст нечеткие указания по действиям подгрупп в данной ситуации, то возможна экстремальная ситуация: потеря ориентировки, неправильное преодоление препятствий и т.д.

Грубым, недопустимым и педагогически неоправданным является намеренное изменение руководителем группы маршрута в сторону его усложнения (преодоление незапланированных естественных препятствий). Такое решение зачастую приводит к серьезным экстремальным ситуациям, нарушениям графика движения. Никто и никогда не осудит руководителя за решение сойти с маршрута, пойти по более простому запасному варианту, если он видит прямую угрозу движению по заявленному маршруту. Это диктуется заботой о жизни и здоровье участников. Но никто не поймет желания руководителя в угоду себе или из тщеславия пойти на незапланированный горный перевал, организовать ненужную переправу и т.п.

Данные статистики свидетельствуют, что большая часть экстремальных ситуаций в походе создается по вине юных туристов. Основная причина — их неопытность. Сюда следует отнести недостаточную физическую, техническую и морально-волевою подготовку, неумение оперативно оказать первую доврачебную помощь себе или товарищу по группе.

Несоответствие физической и технической подготовки участника сложности маршрута непосредственно не является прямым источником возникновения экстремальной ситуации. Но недостаток опыта и умений держит участника в постоянном напряжении. Опытный турист уверенно себя чувствует на маршруте: движется, ориентируется, преодолевает препятствия автоматически и с наименьшей затратой сил. В результате он затрачивает энергии меньше, чем неподготовленный турист. К тому же неопытный турист вынужден постоянно концентрировать свое внимание, тогда как у опытного туриста этот навык отработан до автоматизма — он может одновременно воспринимать и адекватно оценивать как собственные поступки, так и окружающую действительность и эффективно действовать сообразно ситуации.

Учитывая то обстоятельство, что в поход ребенок идет, чтобы проверить свои силы и способности в реальной обстановке, т.е. он продолжает процесс обучения, можно смириться с тем, что у него не все сразу получается. Единственное, чего нельзя допускать, — брать в поход явно неподготовленного члена группы.

## **XII. Итоговое занятие (2ч.)**

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достиженные успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

1. Календарно – тематическое планирование.

Дата		№ занятия	Раздел. Тема занятия.	Цели.	Количество часов			Материалы и оборудование
План	Факт				Из них теория, ч.	Из них, практика, ч.	Всего ч.	
		1. 1.1	I. Введение. Что такое туризм?	Изучение целей и задач туризма.	1 1		1 1	
		2.1 2.2 2.3	II. Физическая подготовка туриста (18ч.) 1) Развитие выносливости. 2) Развитие силы. 3) Развитие подвижности в суставах.	Всестороннее, гармоничное физическое развитие, обладание волевыми качествами, владение многообразными двигательными навыками, наличие отличного здоровья.	2 2 2	4 4 4	6 6 6	Спортивный зал. Гимнастические снаряды. Тренажеры.
		3.1 3.2 3.3 3.4	III. Основы безопасности в походах и на соревнованиях (42ч.) 1) Тактика пешего, водного, лыжного походов. 2) Техника пешего, водного, лыжного походов. 3) Правила безопасности при движении по болоту. 4) Правила безопасности при	Использование учащихся технических навыков и приёмов, умение правильно оценивать сложную обстановку, принимать необходимое решение на всём протяжении похода или	6 6 6 6		6 6 6 6	Плакаты, туристическое снаряжение, учебные пособия.

		3.5	преодоления водных препятствий. 5)Правила безопасности при ориентировании на маршруте.	соревнования.	6		6	
		3.6	6)Правила безопасности при устройстве привалов и ночлегов.		6		6	
		3.7	7)Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.		6		6	
		4.1	IV.Медицина (18ч.) 1)Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах.	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь.	3	3	6	Плакаты, шины, учебные пособия.
		4.2	2)Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ожогах.		3	3	6	
		4.3	3)Лечебные растения.		6		6	
		5.1	V.Топография и ориентирование (14ч.) 1)Техника и тактика ориентирования на местности.	Овладение основными приёмами ориентирования на местности; Развитие моральных и волевых качеств.	4	4	8	Плакаты, компас, учебные топографические карты.
		5.2	2)Оборудование и инвентарь для ориентирования.		2	2	4	
		5.3	3)Правила соревнования по ориентированию.		1	1	2	
		6.1	VI.Организация туристических маршрутов (14ч.) 1)Классификация туристических маршрутов.	Отработка теоретических навыков на местности.	4		4	Туристическое снаряжение.
		6.2	2)Общие положения и требования к туристическим маршрутам		10		10	

		7.1 7.2 7.3	VII. Походы выходного дня (10ч.) 1)Снаряжение туристов. 2)Питание туристов. 3)Обеспечение безопасности в походах.	Отработка теоретических навыков на местности.	2 2 2	2  2	4 2 4	Туристическое снаряжение.
		8.1 8.2 8.3 8.4	1. Лыжные походы (20ч.) 1)Техника. 2)Тактика. 3)Опасности зимнего маршрута. 4)Естественные препятствия	Овладение основными приёмами передвижения на лыжах. Отработка действий в опасных ситуациях.	2 2 2 4	4 4 2	6 6 4 4	Лыжное снаряжение. Туристическое снаряжение.
		9.1 9.2 9.3	IX. Водные походы (42ч.) 1)Поход на разборных байдарках. 2)Поход на катамаранах. 3) Поход на надувных лодках.	Овладение основными приёмами передвижения на различных плавсредствах.	4 4 4	10 16 4	14 20 8	Туристическое снаряжение. Катамаран, байдарка.

		10.1	X. Туристические слеты и соревнования (16ч.). 1) Подготовка соревнований. 2) План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. 10.2 3) Общие вопросы. 10.3 4) Материально-техническое обеспечение. 10.4	Правила подготовки к соревнованиям. Назначение жюри соревнований. Разработка программы. Охрана природы. Медицинское обслуживание.	2	2	4	Туристическое снаряжение. Плакаты, компас, учебные топографические карты	
					4		4		
					4		4		
					4		4		
		11	XI. Экстремальные ситуации в походах и соревнованиях (6ч.).	Правила поведения в аварийных и экстремальных ситуациях.	6		6	Плакаты. Фильмы.	
		12	XII. Итоговое занятие (2ч.)		2		2		

## Список литературы.

### **1. Нормативная:**

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

### **2. Туризм:**

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

### **4. Подготовка и проведение похода:**

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

### **5. Краеведение:**

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

### **6. Зелёная аптека:**

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

### **7. Медицина:**

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

8. Интернет источники: [www.skitalets.ru/](http://www.skitalets.ru/) [www.okafish.ru](http://www.okafish.ru) [www.baydarkin.ru](http://www.baydarkin.ru)

# Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности»

## Раздел "Школа первой помощи" СОШ №6 2023 – 2024 гг.

### Пояснительная записка

С необходимостью помочь человеку при внезапном травмировании или возникновении заболевания в наше время приходится сталкиваться достаточно часто. Сама окружающая среда мегаполиса является агрессивной: дорожно-транспортные происшествия, в которых риск получить травму испытывают все участники процесса (водители, пассажиры, пешеходы), агрессивные настроенные группы граждан, техногенные аварии и катастрофы (утечка аварийно-химически опасных веществ, обрушения зданий и конструкций, сосулек), террористические акты (взрывы), пожары. В природной среде при проведении досуга также существует множество травмирующих факторов и травм опасных действий: травмы на воде, солнечные и тепловые удары, контакт с ядовитыми и опасными животными и растениями, получение травм при катании на качелях, детских горках. В быту при несоблюдении элементарных норм техники безопасности население провоцирует получение внезапного расстройства здоровья при отравлении препаратами бытовой химии и пищевом отравлении, падении с высоты, электротравм, получение травм при неосторожном обращении с огнем, колющими и режущими предметами, неграмотном использовании пиротехники. Занимаясь по программе «Первая медицинская помощь», обучающиеся приобретут знания, умения и навыки по основам первой помощи при травмах различного характера, полученных как в чрезвычайных ситуациях, так и в быту, по основам гигиены. Кроме того, в программе заложены воспитательные и развивающие задачи, направленные на формирование социально-активной личности с четкой гражданско-патриотической позицией. Особое внимание уделено формированию умения сострадать, быть милосердным.

Эти знания будут полезны школьникам, планирующим в дальнейшем поступление в медицинские учебные заведения. Ребята также могут посещать кружок с целью получения элементарных навыков оказания первой помощи, так как практическая часть курса в полной мере подразумевает данную возможность.

Дополнительная образовательная программа «Школа первой помощи» по характеру изменений, внесенных учреждением согласно собственной образовательной концепции – модифицированная; по целевой направленности – специальная; по тематической направленности – социально – педагогическая; по форме организации – групповая; по нормативным срокам реализации – годовичная; по структуре – линейная.

**Направленность** образовательной программы социально - педагогическая: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. Программа определяет пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

**Новизна.** Программа создана исходя из запросов современного общества. В ней рассматривается материал, который недостаточно глубоко рассматривается в школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность.** Проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Потеря здоровья у молодых девушек и юношей становится угрозой для здоровья нации, что не может не сказаться на демографическом потенциале страны, поэтому охрана здоровья – важная государственная задача. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, поэтому необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье. Программа способствует

углублению знаний школьников по основам медицинских знаний, выработке дополнительных умений и навыков диагностирования заболеваний, оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим, выполнению некоторых предписаний врача по уходу за больным. С другой стороны, программа направлена на углубление понимания школьников биохимических и физиологических процессов, протекающих на уровне организма человека, различения нормы и патологии. На сегодняшний день в школах России нет универсальной системы массового обучения медицинским аспектам оказания первой помощи. Информацию об опасности тех или иных состояний, охраны здоровья и медицинской терминологии современный человек получает из научно-популярной литературы или теле- и радиопередач, которые зачастую носят формальный характер. Не секрет, какими колоссальными потерями оборачивается подобное невежество для каждого из нас, сколько человеческих жизней уносится из-за безграмотности тех, кто оказывается рядом с пострадавшим. Для решения этой проблемы предлагается программа «Школа первой помощи», назначение которой - дать ту сумму неформальных знаний и навыков, которые позволят каждому человеку сохранить своё здоровье и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе способствуют овладению школьниками системой медицинских знаний. Материалы данной программы знакомят школьников с процессами, происходящими в организме человека, с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей, то есть дополняет базовый курс, полученные ранее на уроках биологии и ОБЖ, а также включает новые знания, не входящие в базовую программу. Содержание программы направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о правилах оказания первой медицинской помощи, а также на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности. Программа включает как теоретические, так и практические знания, и они должны быть научными и доступными для понимания. Полученные учащимися знания позволят укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев личности. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек - важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы имеет особенности, обусловленные задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств, психологическими возрастными особенностями учащихся. Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям.

Отличительные особенности программы:

- успешность: обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат – осознанное поведение в реальных опасных условиях.
- доступность: учебный материал должен быть изложен в доступной форме.
- наглядность: при обучении личной безопасности необходимы наглядные средства: плакаты, видеофильмы, чтобы дети могли увидеть, услышать и потрогать, тем самым реализовав потребность в познании.
- единство воспитания и обучения: на всех этапах обучения необходимо воспитывать у детей культуру безопасности. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

**Адресат программы.** Программа «Школа первой помощи» рассчитана на учащихся средней степени обучения.

**Уровень программы, объем и сроки реализации программы.** Уровень программы – ознакомительный. Форма обучения – очная. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего часов в год 72. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы – постоянный. Занятия групповые. Группы учащихся могут быть разного возраста.

1. Организационный период (организация кружка, выработка единых норм и методов поведения, ТБ, обновление оборудования)

2. Основной период (изучение основ медицины, практика и проектные работы, творческие дела).

**Формы и методы проведения занятий.**

Формы занятий: лекция, дискуссия, диспут, экскурсия, круглые столы, деловые и ролевые игры, тренинг, выставка, творческие отчеты, соревнования, конкурс, защита проектов, «мозговой штурм», игра-путешествие, эстафета, презентация, турнир.

Виды деятельности: создание и состав кружка, ТБ, изучение правил гигиены, ЗОЖ и пропаганда их в классах; встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике, проведение практических занятий по медицине, создание проектов; участие в различных конкурсах тематической направленности; проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

**Цель:** расширение знаний по медицине и использование их для оказания первой медицинской помощи.

**Задачи:**

1. Формирование у обучающихся прочных и осознанных навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи;

2. Формирование алгоритма оптимальных действий в опасной и чрезвычайной ситуации различного характера.

3. Актуализация знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека.

4. Формирование знаний о симптомах некоторых, наиболее часто встречающихся патологических состояний человека.

5. Формирование умений оказывать неотложную медицинскую помощь.

6. Формирование у учащихся правильного отношения к своему здоровью.

7. Определение и закрепление профориентационных склонностей школьников, направленных на освоение в дальнейшем биологических, медицинских специальностей.

**Учебный план.**

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические	Практические	
1	Введение	3	3	0	Викторина
2	Личная гигиена	5	4	1	Кроссворд
3	Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения. Пищевые отравления	7	6	1	Викторина
4	Оказание первой медицинской помощи.	33	15	18	Тест

5	Медицина и здоровье	8	5	3	Тест
6	Основы здорового образа жизни	16	13	3	Рисунок
Итого		72	46	26	

**Планирование занятий программы «Школа первой помощи».**

№	Тема занятий	Описание теоретического и практического материала	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения	
					План	Факт
<b>Тема 1. Введение (3ч).</b>						
1	Понятие милосердие	Цель, задачи и содержание программы. Организация теоретического и практического обучения: правила внутреннего распорядка, режим занятий, правила поведения и безопасного труда в учебном классе, на рабочем месте. Понятие милосердие.	1	Опрос		
2	Виды медицинской и доврачебной помощи	Иметь представление о средствах оказания первой доврачебной помощи. Познакомиться с содержанием медицинской (домашней) аптечки.	1	Тест		
3	Личная и общественная гигиена	Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка.	1	Викторина		
<b>Тема 2. Личная гигиена (5 ч).</b>						
4	Основы личной гигиены	Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Личная гигиена подростка.	1	Кроссворд		
5	Гигиена кожи	Гигиеническое значение ухода за кожей, волосами, ногтями. Правила ухода за волосами.	1	Практическое занятие		
6	Гигиена питания	Значение для человека распорядка дня, режима питания. Правила ухода за полостью рта.	1	Опрос		
7	Гигиена воды	Значение для человека питьевой воды.	1	Опрос		
8	Гигиена одежды	Значение для человека чистой одежды.	1	Кроссворд		
<b>Тема 3. Инфекционные заболевания. Меры их предупреждения. Пищевые отравления (7ч)</b>						

9	Понятия об инфекционных болезнях.	Иметь представление о профилактике инфекционных болезней, их предупреждении.	1	Тест		
10	Респираторные и простудные заболевания.	Профилактика ОРЗ, ОРВИ. Значение закаливания. Предупреждение простудных заболеваний.	1	Тест		
11	Правила ухода за больными.	Значение для человека распорядка дня, режима питания, активного отдыха, сна. Гигиеническое значение ухода за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение своевременной смены постельного и нательного белья. Гигиена питания. Физиологические нормы питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Кормление больного.	1	Ролевая игра		
12	Профилактика инфекционных болезней.	Иметь представление о профилактике инфекционных болезней	1	Опрос		
13	Значение дезинфекции.	Знать о необходимости и назначении дезинфекции.	1	Кроссворд		
14	Отравления препаратами бытовой химии.	Различать предметы бытовой химии. Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлениях препаратами бытовой химии.	1	Тест		
15	Пищевые отравления, меры предупреждения и первая помощь.	Виды первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях. Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях.	1	Викторина		
<b>Тема 4 Оказание первой медицинской помощи. (33 ч)</b>						
16	Значение первой помощи и правила её оказания.	Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП).	1	Опрос		
17	Последовательность оказания первой помощи	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	Опрос		

18 - 19	Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца	Иметь представление о способах искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.	2	Практическое занятие		
20	Укусы собак.	Первичная обработка раны. Направление пострадавшего в травмпункт для оказания помощи и решения вопроса о проведении прививок против бешенства.	1	Кроссворд		
21	Укусы ядовитых змей.	Зависимость состояния от места укуса змеи. Наибольшая опасность от укуса в шею, голову при прокусывании вен. Помощь, удаление яда из раны, госпитализация.	1	Тест		
22	Укусы насекомых	Общая картина в зависимости от дозы яда и индивидуальной чувствительности (числа укусов). Общие симптомы, первая помощь, удаление жала, обработка раны, прикладывание холода.	1	Викторина		
23	Отравление ядовитыми грибами	Классификация пищевых отравлений. Первая помощь. Промывание желудка.	1	Опрос		
24	Понятия о ранах.	Виды кровотечений. Оказание первой помощи.	1	Индивидуальные карты		
25	Классификация ран и их осложнения.	Классификация ран. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическое занятие		
26	Классификация ран и их осложнения.	Классификация ран. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическое занятие		
27	Первая помощь при кровотечениях.	Иметь представление о кровотечении и его видах. Уметь отличить по признакам артериальное и венозное кровотечение; угрожающее жизни и неопасное кровотечение.	1	Практическое занятие		
28	Первая помощь при кровотечениях.	Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки.	1	Практическое занятие		
29	Правила наложения стерильных повязок на рану.	Знать правила использования перевязочных материалов, дезинфицирующих средств. Правила хранения. Уметь пользоваться перевязочными	1	Практическое занятие		

		материалами.				
30	Понятие о переломах.	Опасность и последствия переломов для человека. Оказание доврачебной помощи при переломах.	1	Тест		
31	Первая помощь при ожогах.	Оказание доврачебной помощи при ожогах.	1	Опрос		
32	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	Оказание доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударах	1	Викторина		
33	Первая помощь при обморожении и охлаждении.	Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи. Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Первая помощь.	1	Практическое занятие		
34	Обморок	Основы оказания ПМП при обмороке.	1	Опрос		
35	Обморок	Измерение артериального давления.	1	Практическое занятие		
36	Вывихи, переломы, ушибы, растяжения.	Вывихи - врожденные, приобретенные. Переломы - закрытые, открытые.	1	Кроссворд		
37	Вывихи, переломы, ушибы, растяжения.	Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. ПМП при ушибах и растяжениях.	1	Практическое занятие		
38	Беда на воде. Первая помощь.	Утопление. Профилактика. Первая помощь.	1	Практическое занятие		
39	Удушье.	Удушье. Отравление угарным газом. Общие правила оказания первой медицинской помощи.	1	Викторина		
40	Электротравма.	Остановка дыхания. Соблюдение мер личной безопасности при оказании медицинской помощи.	1	Опрос		
41	Травмы.	Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). Причины травматизма.	1	Опрос		

42	Травмы	Травматический шок, оказание ПМП.	1	Практическое занятие		
43	Первая помощь при несчастных случаях.	Что следует знать об оказании первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях. Знать общие правила оказания первой доврачебной помощи.	1	Практическое занятие		
44	Аптечка первой помощи.	Наличие аптечки первой помощи на предприятиях и транспорте. Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.	1	Практическое занятие		
45 - 46	Препараты и материалы аптечки первой помощи	Состав аптечки Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.	2	Практическое занятие		
47 - 48	Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства.	Виды перевязочных материалов, дезинфицирующих средств. Правила хранения. Уметь пользоваться перевязочными материалами	2	Практическое занятие		
<b>Тема 9. Медицина и здоровье. (8 ч)</b>						
49	История медицины	История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. Медицина и цивилизация. История Красного Креста в России. Герои - медики Великой Отечественной войны.	1	Рисунок		
50 - 51	Иммунитет и способы укрепления.	Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации.	2	Опрос. Тест		
52	Детские инфекции.	Понятие об инфекциях. Гигиенические мероприятия.	1	Ролевая игра		
53	Здоровье подростка	Здоровье как предпосылка и условие достижения жизненных целей и	1	Викторина		

		предназначение человека.				
54	Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами.	Понятие о вредных привычках. Формирование здоровых привычек	1	Тест		
55	Питательные вещества, их характеристика.	Ценность пищевых продуктов. Микро- и макроэлементы: биологическая роль.	1	Тест		
56	Народная медицина – лечение травами. Мед – лекарство и «пища», продлевающая жизнь.	Понятие о народной медицине. Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни	1	Практическое занятие		
<b>Тема10. Основы здорового образа жизни. (16 ч)</b>						
57	Что такое ЗОЖ	Понятие ЗОЖ. Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни	1	Рисунок		
58 - 59	Режим учебы и отдыха подростков. Профилактика переутомления	Понимать необходимость здорового питания, правильного образа жизни для полноценной жизни. Режим дня подростка	2	Опрос Викторина		
60	Умственная и физическая работоспособность	Влияние образа жизни на работоспособность организма подростка	1	Опрос		
61	Влияние комнатных растений на здоровье человека	Роль комнатных растений в жизни человека	1	Практическое занятие		
62	Шум и здоровье человека.	Факторы, влияющие на здоровье человека. Тишина и шум.	1	Викторина		
63	Физическая культура и спорт	Необходимость занятий спортом и физкультурой.	1	Опрос		
64	Закаливание организма.	Что такое закаливание? Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма.	1	Кроссворд		
65	Движение и здоровье	Движение – залог здоровья.	1	Опрос		

66	Различные виды нарушений осанки и причины их возникновения.	Правильная осанка. Нарушение осанки. Последствия	1	Опрос		
67	Телевизор и компьютер – ваши друзья и враги.	Правила использования телевизора и компьютера. Режим работы.	1	Опрос		
68	Правильное питание	Правильное питание – основа здорового образа жизни и профилактика заболеваний.	1	Викторина		
69	Значение правильного питания для подростков.	Необходимость правильного питания для полноценного развития подростков.	1	Практическое занятие		
70	Современные методы оздоровления	Виды оздоровления.	1	Практическое занятие		
71	Развитие и изменения организма подростка	Физическое и нравственное взросление человека.	1	Опрос		
72	Итоговое занятие.	Повторить пройденный материал. Провести тестирование.	1	Тест		

### Планируемые результаты.

#### Предметные результаты:

- освоение правил оказания первой доврачебной медицинской помощи при различных видах повреждений;
- умение анализировать возможные последствия различных повреждений и травм;
- отработка приемов оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- овладение манипуляционной техникой.

#### Личностные результаты:

- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории;
- образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- формирование гармонично развитой личности с активной гражданской позицией, обладающей желанием и необходимыми навыками для преобразовательной деятельности в области профилактики травматизма, инфекционных болезней и последствий нездорового образа жизни;
- формирование таких нравственных качеств, как милосердие, сострадание, соучастие;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение работать с разными источниками медицинской информации
- умение сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

В результате освоения содержания кружка у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных).

- Познавательные УУД: в предлагаемом курсе кружка изучаемые определения и правила становятся основой формирования умений выделять признаки и свойства объектов. В процессе поиска решения у учеников формируются и развиваются основные мыслительные операции (анализа, синтеза, классификации, сравнения, аналогии и т.д.), умения различать разнообразные явления, обосновывать этапы решения учебной задачи, производить анализ и преобразование информации.
- Регулятивные УУД: содержание кружка позволяет развивать и эту группу умений. В процессе работы ребёнок учится самостоятельно определять цель своей деятельности, планировать её, самостоятельно двигаться по заданному плану, оценивать и корректировать полученный результат.
- Коммуникативные УУД: в процессе изучения материала кружка осуществляется знакомство с медицинским языком, формируются речевые умения: дети учатся высказывать суждения с использованием медицинских терминов и понятий, формулировать вопросы и ответы в ходе выполнения задания, доказательства верности или неверности выполненного действия, обосновывают этапы решения учебной задачи.

#### **Условия реализации программы.**

##### **Материально – техническое обеспечение.**

Имеется специально оборудованный кабинет для занятий.

Оборудование и материалы:

- тематические папки 2 шт.
- наглядные пособия, изготовленные педагогами и детьми, а также готовые наглядные пособия 5 шт.
- методические разработки мероприятий 3 шт.
- компьютер 4 шт.
- коллекции, наборы таблиц 2 шт.
- бинт 7 шт.
- жгут 7 шт.

- шины 2 шт.
- аптечка первой помощи 2 шт.
- кукла (пупс) – 2 шт.
- робот – тренажер 1 шт.

**Формы аттестации** – промежуточная и итоговая.

**Оценочные материалы.**

Опрос дает возможность изучить мотивацию действий учащихся, интересов конкретного ребенка или группы в целом, уровень тревожности учащихся.

Тесты позволяют изучить отношение учащихся к миру, самому себе, значимой деятельности, своим социальным ролям.

Анкеты дают возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем.

**Методические материалы**

**Методы и формы организации образовательного процесса.**

Использование методов на занятиях:

- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренинги);
- словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- метод наблюдения (визуально, зарисовки, рисунки);
- наглядный метод: метод иллюстраций: показ плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске;
- метод демонстраций: демонстрация опытов, компьютер;
- практические: упражнения.

Особая группа – это активные методы обучения: методы, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер.

Использование учителем активных методов обучения предполагает:

- глубоко продуманные учебные цели;
- высокий уровень включенности учеников;
- анализ и обсуждение приобретённого детьми опыта или полученной информации.

Использование различных форм организации образовательного процесса:

- занятия в кабинете (тематические, игровые, интегрированные, итоговые);
- фронтальная (коллективная);
- групповая;
- индивидуальная.

При фронтальной форме организации учебной деятельности педагог работает со всей группой. Но, в отличие от урочной деятельности, на кружке царит более раскрепощённая, доверительная обстановка, и все дети с удовольствием включаются в учебный процесс, могут высказать своё мнение, поделиться опытом. Допускается свободный диалог.

Следующая форма организации учебной деятельности – групповая. Индивидуальная форма – применяется постоянно. Школьники готовят доклады, рефераты, выступления, участвуют в различных конкурсах. Работают по индивидуальным заданиям с дидактическим материалом, проводят практическую работу (наблюдения, опыты).

По окончании каждой темы проводятся: опрос, зачёт, защита рефератов.

## **Дополнительная образовательная программа «Школы Безопасности»**

### **Раздел "Пожарная безопасность" СОШ № 6 2021 – 2022 гг.**

#### **Пояснительная записка.**

Ежегодно в Российской Федерации происходит свыше 250 тысяч пожаров, во время которых погибает более 14 тысяч человек, в том числе около 800 детей.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что работа по противопожарной пропаганде среди детей и подростков требует постоянного внимания и улучшения. Борьба с огнем требует от человека больших усилий. В этой борьбе выявляется сила, характер, эмоционально-волевая стойкость человека. Поэтому в работе по пожарной безопасности особое внимание следует уделять психологической подготовке пожарных, всего населения и в первую очередь детей и подростков.

Работа по противопожарному воспитанию детей в МБОУ ЛСОШ №1 им. П.А. Маркова осуществляется в соответствии с Федеральным законом «О пожарной безопасности».

Данная программа разработана с учетом психолого-физиологических возрастных особенностей учащихся при личностно ориентированном обучении правилам пожарной безопасности.

Противопожарная учеба и воспитание проводится на всех этапах обучения в МБОУ ЛСОШ №1 им. П.А. Маркова, используя адекватные тому или иному возрасту детей психолого-педагогические методы передачи знания и формирования навыков пользования огнем. При таком подходе даже дети младшего школьного возраста могут усвоить необходимые противопожарные знания. В работе с учащимися необходимо использовать игровые методы обучения. Ситуационно – ролевые познавательные игры позволяют проводить учебно-воспитательную работу по ППБ с учащимися по интенсивной технологии в нетрадиционной форме, отказавшись от преимущественного объяснительного способа сообщения знаний. В играх участвуют различные группы учащихся, при этом развивается навык общения, творческая активность личности, умение оценивать себя и окружающих. Для расширения объема информации и с учетом быстрой утомляемости младших школьников, на уроках ППБ проводятся игровые занятия, которые стимулируют важный процесс перехода от любопытства к любознательности, способствуют развитию интеллектуальных и творческих способностей, а также снижают психические и физические нагрузки. Игры по ППБ способствуют закреплению прочных навыков и умений по безопасному обращению с огнем.

Предлагаемая программа поможет привить школьникам культуру безопасности и сохранения здоровья и осознать, в чем заключается ценность человеческой жизни.

Изучение правил пожарной безопасности ставит перед собой достижение следующих целей и задач.

**Цель:** *Привить устойчивые навыки по соблюдению правил пожарной безопасности и безопасного поведения в быту, в школе, на природе, сформировать культуру безопасного поведения.*

**Задачи:**

1. *Сформировать понятийную базу по пожарной безопасности.*
2. *Развивать мотивацию по безопасному обращению с огнем.*
3. *Прививать учащимся устойчивый навык правильного поведения при возникновении пожароопасной ситуации.*
4. *Научить оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим на пожарах.*
5. *Освоить навыки применения первичных средств пожаротушения.*
6. *Воспитывать личностные качества учащегося, способствующие предупреждению и преодолению опасных ситуаций.*

Занятия по данной программе проводятся 1 час в неделю. Уровень полученных знаний и умений учащихся контролируется классным руководителем путем проведения тестов, входящих в программу.

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы  
( 5-11 классы), обучающихся по данной программе.**

*Предметно-информационная составляющая образованности:*

- ✓ Знать правила пожарной безопасности;
- ✓ Знать права и обязанности граждан по соблюдению ППБ,
- ✓ Знать причины возникновения пожаров, а также ЧС техногенного происхождения;
- ✓ Знать классификацию средств пожаротушения;
- ✓ Знать способы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при пожаре.

*Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:*

- ✓ Умение оценить пожароопасную обстановку;
- ✓ Умение предвидеть опасность и идентифицировать её;
- ✓ Умение принимать правильные решения в различных чрезвычайных и пожароопасных ситуациях;
- ✓ Выполнять правила пожарной безопасности,
- ✓ Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим в ЧС.

*Ценностно-ориентационная составляющая образованности:*

- ✓ Системное знание ППБ и овладение навыками безопасного поведения,
- ✓ Развитие культуры личной безопасности,
- ✓ Сформированность самооценки и самоконтроля, способность к принятию эффективных решений в условиях пожароопасных и чрезвычайных ситуациях,
- ✓ Сформированность правого самосознания в вопросах пожарной безопасности.

**5 класс**

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основные факторы пожара	1	0,2	0,8
2.	Наиболее частые причины пожара	1	0,2	0,8
3.	Что нельзя делать при пожарах	1	0,2	0,8
4.	Какие горящие предметы нельзя тушить водой	1	0,2	0,8
5.	Правила и способы эвакуации при пожаре	1	0,2	0,8
6.	Наиболее доступные средства тушения огня.	1	0,5	0,5
7.	Причины утечки газа.	1	0,2	0,8

8.	Первая медицинская помощь при отравлении угарным и бытовым газом.	1	0,5	0,5
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,1	6,9

*6 класс*

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Место для оборудования кострища	1	0,5	0,5
2.	Способы добывания огня	1	0,5	0,5
3.	Разжигание огня	1	0,2	0,8
4.	Сохранение огня	1	0,2	0,8
5.	Действия при пожаре в палатке	1	0,5	0,5
6.	Как уберечься от поражения молнией	1	0,5	0,5
7.	Пожар в автомобиле	1	0,2	0,8
8.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при поражении электрическим током	1	0,2	0,8
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,1	6,9

*7 класс*

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Порядок создания и организация деятельности дружины юных пожарных	1	0,2	0,8
2.	Понятие лесного и торфяного пожаров	1	0,2	0,8
3.	Классификация лесных, торфяных пожаров	1	0,2	0,8
4.	причины возникновения лесных, торфяных пожаров и их последствия	1	0,2	0,8
5.	Предупреждение лесных и торфяных пожаров, методы борьбы с ними	1	0,2	0,8
6.	Последствия лесных и торфяных пожаров, методы борьбы с ними	1	0,2	0,8
7.	Общие правила наложения повязок	1	0,2	0,8

8.	Техника искусственного дыхания и непрямого массажа	1	0,2	0,8
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,3	6,6

**8 класс**

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Пожары	1	0,2	0,8
2.	Взрывы	1	0,2	0,8
3.	Условия и причины возникновения пожаров и взрывов	1	0,5	0,5
4.	Возможные последствия пожаров и взрывов	1	0,5	0,5
5.	Правила пожарной безопасности	1	0,5	0,5
6.	Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва	1	0,5	0,5
7.	Действия при пожаре в общественном месте	1	0,5	0,5
8.	Действия при пожаре в общественном транспорте	1	0,5	0,5
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,4	6,6

**9 класс**

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Требования правил пожарной безопасности к учебным заведениям	1	0,2	0,8
2.	Пожарная защита населения профилактика и её задачи	1	0,2	0,8
3.	Права и обязанности граждан по соблюдению ППБ	1	0,2	0,8
4.	Экстренная реанимационная помощь	1	0,2	0,8
5.	Защита населения от ЧС техногенного характера	1	0,2	0,8
6.	Гуманитарная акция МЧС России	1	0,2	0,8
7.	Как вести себя при техногенной катастрофе	1	0,2	0,8
8.	30 апреля – Всемирный день пожарной охраны	1	0,2	0,8
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,1	6,9

**Требования к уровню подготовки выпускников старшей школы  
( 10-11 классы), обучающихся по данной программе.**

*Предметно-информационная составляющая образованности:*

- ✓ Знать причины пожароопасных ситуаций в школе, дома, на природе;
- ✓ Знать основные правила пожарной безопасности;
- ✓ Знать назначение и оборудование пожарного щита;
- ✓ Знать телефон вызова пожарной охраны.

*Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:*

- ✓ Умение правильно вызвать по телефону пожарную охрану;
- ✓ Умение предвидеть пожароопасные ситуации в школе и дома;
- ✓ Умение правильно и безопасно выходить из задымленной квартиры;
- ✓ Умение использовать первичные средства пожаротушения;
- ✓ Умение оказывать первую помощь пострадавшим при отравлении угарным газом и при ожогах.

*Ценностно-ориентационная составляющая образованности:*

- ✓ Способность к принятию правильных решений в пожароопасной ситуации;
- ✓ Ответственное поведение и осознание ценности жизни человека при соблюдении правил пожарной безопасности;
- ✓ Бережное отношение к окружающей природе

**10 класс**

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Становление пожарного дела	1	0,2	0,8
2.	Наша пожарная часть. Пожарные автомобили и противопожарное оборудование.	1	0,5	0,5
3.	Сигарета - яд и пожар.	1	0,5	0,5
4.	Люди огненной профессии.	1	0,5	0,5
5.	Знаки пожарной безопасности.	1	0,2	0,8
6.	Ответственность за нарушение требований правил пожарной безопасности	1	0,2	0,8
7.	Система пожарной сигнализации и автоматического пожаротушения.	1	0,2	0,8
8.	Оказание первой медицинской помощи пострадавшим при пожаре	1	0,5	0,5
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,6	6,4

*11 класс*

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Огнетушители. Особенности различных типов огнетушителей.	1	0,2	0,8
2.	Современная пожарная техника.	1	0,2	0,8
3.	О пожарной безопасности домов повышенной этажности.	1	0,2	0,8
4.	Порядок эвакуации людей из горящих зданий.	1	0,2	0,8
5.	Действие населения при ликвидации очагов возгорания и спасение людей	1	0,2	0,8
6.	Комбинированное сочетание условий пожара.	1	0,2	0,8
7.	Психологическое воздействие, ведущее к возникновению паники.	1	0,2	0,8
8.	Особенности организации обеспечения пожарной безопасности на промышленных (автотранспортных) предприятиях.	1	0,2	0,8
9.	Тестирование.	1	0	1
	Итого:	9	3,1	6,9