

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического
совета
от 02.09.2020 г.
Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

М.А.Хоменко



приказ № 12-о от 02.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Основы безопасности в туризме»

Возраст детей: 10-18
Срок реализации: 2 года
Вид программы -
модифицированная

Автор – составитель:
Коняхина Наталья Николаевна
педагог дополнительного образования

Обнинск, 2020 год

Пояснительная записка

Программа работы объединения была создана на основе изучения опыта работы туристских и спортивных клубов, разнообразной литературы по данному вопросу, а также многолетнего опыта работы автора в детском туризме.

На базе МБОУ ДО ЦРТДиЮ в городе действуют объединения, работа которых нацелена на подготовку школьников в качестве общественных кадров для массового детско-молодежного туризма. Многие воспитанники объединений становятся впоследствии профессиональными педагогами по туризму или инструкторами-общественниками. Данная программа ставит своей целью укрепление системы плановой подготовки общественных кадров из числа школьников среднего и старшего возраста для организации туристской работы в школах, клубах и проведения массовых туристских мероприятий. Особый акцент в этой связи приобретает формирование ответственного, осмысленного, грамотного отношения к обеспечению безопасности при проведении туристских мероприятий. Во-первых, подготовленный в вопросах безопасности школьник становится помощником руководителю объединения в обеспечении собственной безопасности и безопасности товарищей, тем самым повышая общий уровень безопасности занятий и других мероприятий. Во-вторых, как уже упоминалось, многие выпускники объединений по достижении совершеннолетия становятся помощниками руководителей туристских групп, заместителями и руководителями. Безопасность организуемых ими мероприятий мы также стремимся повысить.

Данная программа рассчитана на работу с детьми 10-18 лет, не имеющими противопоказаний по состоянию здоровья к участию в походах выходного дня. Для выполнения поставленной цели в рамках деятельности объединения решаются следующие задачи:

- организация учебно-тренировочного цикла, направленного на получение знаний и навыков в соответствии с учебным планом (обучающая);
- организация многодневных мероприятий, направленных на использование полученных знаний и навыков (обучающая, развивающая);
- поддержка постоянного детского коллектива, формирование у его членов навыков самоуправления и целеполагания (воспитательная).

Практические рекомендации для руководителей данной программы:

- необходим собственный опыт участия в пешеходных, водных походах (1-4 к.с.) и руководства пешеходными и водными походами не ниже 1 к.с.;
- желательно руководителю иметь туристский опыт, полученный в разных районах и природно-климатических зонах (не только Центральная Россия);
- необходимо пройти семинар по подготовке организаторов детско-юношеского туризма (для взрослых);
- необходимо привлечение психолога или психологическая подготовка руководителя;
- программу желательно реализовывать со школьниками, имеющими опыт обучения по программам туристского профиля, а также туристский опыт;

- необходимо ознакомиться с существующей Методикой судейства по спортивному туризму в дисциплине «маршрут» (пешеходный, водный), в части, касающейся оценки обеспечения критерия «безопасность»;
- необходима материальная база (наличие специального снаряжения и др.)
- необходима финансовая поддержка для участия в соревнованиях и совершения многодневных выездных мероприятий.

Основные формы работы:

- учебные занятия в классе продолжительностью до 2 часов для получения знаний и навыков в соответствии с учебным планом (группами, звеньями, индивидуальными)
- практические занятия на местности продолжительностью до 8 часов (группами, звеньями), направленные на использование полученных знаний и навыков;
- учебно-тренировочные походы, полевые испытания, соревнования (1-3 дневные и многодневные), направленные на использование полученных знаний и навыков и создание детского коллектива.

Автор программы имеет опыт реализации программы с 1992-98 учебных годов в рамках работы СЮТУР г.Обнинска (программа «Школы инструкторов детско-юношеского туризма»). Данная программа была рассчитана на создание, из числа старших школьников 15-17 лет, общественного актива СЮТУР. Кроме того, автор имеет опыт проведения интенсивных занятий по безопасности в туризме в рамках учебно-тренировочных походов для школьников и взрослых (в рамках школ инструкторов по спортивному туризму). Туристский опыт автора: пешеходный 1р, 1у; водный 3р, 4у, горный и лыжный н/к. Районы: Центральная Россия, Карелия, Полярный Урал (в т.ч. Заполярье), Саяны, Камчатка.

Особенности данной программы:

- в рамках программы впервые рассматриваются примеры и темы из «взрослого» туризма высоких категорий (4-6 к.с.), что позволяет школьникам прогнозировать последствия собственных небезопасных действий, которые заведомо не могут повлечь за собой серьезные последствия в детском туризме, так как совершаемые школьниками походы не превышают 3 к.с.;
- особое внимание уделено психологической подготовке школьников, формированию ответственного поведения, обучению самоконтролю, аналитическим навыкам, умению планировать и оценивать свою деятельность. Этим навыкам школьники обучаются через учебную, учебно-тренировочную и практическую деятельность.

Информационно-техническое обеспечение в данной программе используется недостаточно из-за неудовлетворительной материальной базы туротдела. Отсутствие необходимого количества специального снаряжения (веревки основные, карабины, страховочные системы, спасательные жилеты, каски, спасательные концы, суда, оборудование для постановки тренировочных трасс и прочее), незначительная финансовая поддержка учебного процесса не позволяют сделать подготовку по программе более масштабной. В реализации программы мы опираемся на личное снаряжение преподавателей и обучающихся, а также

снаряжение, безвозмездно предоставляемое общественными организациями - Национальной федерацией фрироупа, Обнинской федерацией спортивного туризма.

Прогнозируемые результаты деятельности в течение учебного года:

- проведение соревнований, мероприятий и сезонных полевых выходов;
- наличие детского актива школьников.

Критерии оценки:

- уровень подготовки школьников;
- качество освоения обучающимися программы;
- степень мотивированности выпускников школы на дальнейшую деятельность в качестве организаторов детско-молодежного туризма в городе, на помощь общественному активу туристских организаций.

Механизмы оценки данных результатов:

- посещение мероприятий;
- рост спортивных результатов;
- проведение спортивно-туристских мероприятий с участием обучающихся;
- тестирование по основным теоретическим и практическим блокам программы (разрабатывается автором по мере освоения программы и с учётом особенностей группы).

Перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов для реализации программы в расчете на учебную группу (объединение)

№ п/п	Наименование оборудования, материалов, инструментов	Кол-во
1.	Аптечка (в комплекте)	1
2.	Компаса жидкостные	12
3.	Рюкзаки	12
4.	Спальные мешки	12
5.	Палатки (3-х местные)	4
6.	Веревка осн. 10мм.	500 м
7.	Веревка вспомогательная 6 мм.	100 м
8.	Карабины с муфтами	40
9.	Система страховочная (универсальная)	6
10.	Каска сплавная	6
11.	Перчатки	12
12.	Секундомер	2
13.	Ватман	20
14.	Шпагат технический синтетич.	500м
15.	Ворота для соревнований по водному слалому	30 компл.

16.	Бумага писчая	3 пачки
17.	Карандаши простые	30
18.	Фломастеры	5 пач.
19.	Топор малый	2
20.	Пила цепная	2
21.	Ремонтный набор	1
22.	Кан 8-10 л	3
23.	Ксерокс	1
24.	Компьютер	1
25.	Катамаран 2х-местный (Рафтмастер/Тритон)	3
26.	Катамаран 4хместный (Рафтмастер)	1
27.	Весло катамаранное	16
28.	Спасательный жилет	12
29.	Спасательный конец	4
30.	Фонарик	6
31.	Батарейки	12 компл.
32.	Тент групповой	2
33.	GPS-навигатор	1
34.	Гермоупаковка 100л	4
35.	Методическая литература, картографический материал	По треб.

Учебный план занятий 1 год.

	Наименование темы	преподаватель	Кол-во часов(всего)	теория	практика
1	Вводное занятие	Коняхина	2	2	0
2	Понятие безопасности	Коняхина	2	2	0
3	Правила организации тур.походов	Коняхина	4	2	2
4	Привалы и биваки	Коняхина	10	6	4
5	Медподготовка	Коняхина	8	4	4
6	Топография и ориентирование	Коняхина	8	6	2

7	Организация спасательных работ	Коняхин а	4	2	2
8	Туристское снаряжение и безопасность	Коняхин а	2	2	0
9	Организация питания в тур.походе с точки зрения безопасности	Коняхин а	4	2	2
10	Узлы в туризме	Коняхин а	4	0	4
11	Техника и тактика пешеходного и водного туризма	Коняхин а	10	4	6
12	Принципы одиночного выживания	Коняхин а	4	2	2
13	Выживание в сложных природно-климатических районах	Коняхин а	1	1	0
14	Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации	Коняхин а	4	2	2
15	Обзор специальной литературы и интернет-источников	Коняхин а	1	1	0
		ИТОГО:	68	38	30

Календарный учебный график 1 года обучения.

Сентябрь: Вводное занятие. Понятие безопасности. Правила организации тур. Походов.

Октябрь: Привалы и биваки.

Ноябрь: Мед. подготовка.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Организация спасательных работ. Туристское снаряжение и безопасность.

Февраль: Организация питания в тур. походе с точки зрения безопасности
Узлы в туризме.

Март: Техника и тактика пешеходного и водного туризма.

Апрель: Принципы одиночного выживания
Выживание в сложных природно-климатических районах.

Май: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации.
Обзор специальной литературы и интернет-источников.

Учебный план занятий 2 год.

	Наименование темы	преподаватель	Кол-во часов(всего)	теория	практика
1	Вводное занятие	Коняхина	2	2	0
2	Понятие безопасности	Коняхина	2	2	0
3	Правила организации тур.походов	Коняхина	4	2	2
4	Привалы и биваки	Коняхина	10	6	4
5	Мед. подготовка	Коняхина	8	4	4
6	Топография и ориентирование	Коняхина	8	6	2
7	Организация спасательных работ	Коняхина	4	2	2
8	Туристское снаряжение и безопасность	Коняхина	2	2	0
9	Организация питания в тур.походе с точки зрения безопасности	Коняхина	4	2	2
10	Узлы в туризме	Коняхина	4	0	4
11	Техника и тактика пешеходного и водного туризма	Коняхина	10	4	6
12	Принципы одиночного выживания	Коняхина	4	2	2
13	Выживание в сложных природно-климатических районах	Коняхина	1	1	0
14	Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации	Коняхина	4	2	2
15	Обзор специальной литературы и интернет-источников	Коняхина	1	1	0
		ИТОГО:	68	38	30

Календарный учебный график 2 года обучения.

Сентябрь: Вводное занятие. Понятие безопасности. Правила организации тур. Походов.

Октябрь: Привалы и биваки.

Ноябрь: Медподготовка.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Организация спасательных работ. Туристское снаряжение и безопасность.

Февраль: Организация питания в тур.походе с точки зрения безопасности Узлы в туризме.

Март: Техника и тактика пешеходного и водного туризма.

Апрель: Принципы одиночного выживания
Выживание в сложных природно-климатических районах.

Май: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации

Содержание учебной программы

1. Вводное занятие. Знакомство с туристским опытом участников объединения. Примеры аварийных и критических ситуаций в туризме (показ фотографий и слайдов). Заполнение анкет.

2. Понятие безопасности. Факторы риска. Причины аварийных ситуаций. Понятие природной и городской среды, типичные факторы риска. Анализ окружающих ситуаций, выявление и предупреждение потенциальных опасностей. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

3. Правила организации тур.походов. Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Подбор группы. Определение цели и района путешествий. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира группы, завхоза и др. ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов. Культура поведения туристов, их взаимоотношение с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения походов. Расчет питания подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Волевые качества туриста, психологическая совместимость.

Анализ похода.

4. **Привалы и биваки.** Требования к месту бивака (организационные, по безопасности, эстетические, гигиенические). Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Как надо обращаться со снаряжением на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палаток в различных условиях. Использование п/э пленки и тентов. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костры. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для колки дров. Как работать пилой, топором. Меры безопасности для костровых. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и др. инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях). Умывание и купание, правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

5. **Медподготовка.** Общие гигиенические требования в походе. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практическое занятие: обучение методам самоконтроля.

Транспортировка пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Первая медицинская помощь при: тепловом ударе, ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусе насекомых и пресмыкающихся, растяжении и связок. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Границы оказания первичной медпомощи туристами в походе.

Практические занятия: Освоение приемов и навыков самоконтроля. Обработка и перевязка ран. Наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Вязка носилок.

6. **Топография и ориентирование.** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб и его виды. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Упражнения и задачи на масштаб, превращение числового масштаба в натуральный.

Краткие сведения о спортивном ориентировании (с\о).

Условные знаки карт. Виды условных знаков. Рельеф и его изображение на картах. Виды горизонталей. Высота сечения рельефа. Отдельные типы рельефа.

Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение расстояния на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута.

Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, рельефа, метеорологических условий.

Опасности при ошибках в ориентировании. Действия при потере ориентировки.

7. **Организация спасательных работ.** Поиск пострадавшего: действия группы - стратегия и тактика. Разбор примеров успешного и неуспешного поиска. Действия пострадавшего при потере возможности передвигаться. Практическое занятие по организации поиска пострадавшего.

8. **Туристское снаряжение и безопасность.** Классификация туристского снаряжения. Прочность, температурные и др. характеристики туристского снаряжения. Материалы тур. снаряжения (классификация, свойства). Нормы прочности тур. снаряжения. Общее и специальное снаряжение, потенциальные опасности и меры по их недопущению.

9. **Организация питания в тур. походе с точки зрения безопасности.** Составление рациона, меню, раскладки. Энергетическая ценность продуктов. Норма расчета продуктов. Хранение и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре. Обеспечение энергетического минимума в сложных походах. Дары природы и их использование в рационе туриста. Питание в экстремальных условиях. Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов питания для туристской группы. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. НЗ продуктов.

10. **Узлы в туризме.** Узлы - классификация, применение, особенности. Навесные переправы, их классификация. Работа с веревкой. Ее характеристика. Работа с карабинами и их характеристика. Практическое занятие по узлам и работе с веревкой.

11. **Техника и тактика пешеходного и водного туризма.** Понятие о технике и тактике в пешеходном туризме. Виды и нормы в пешеходных походах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Режим дня и режим движения в походе. Режим движения группы на подъемах в зависимости от крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокол движения) для ориентирования группы в различных условиях. Значение уровня подготовленности и снаряженности

группы. Поведение группы в сложных климатических условиях. Особенности лыжного туризма.

Преодоление различных естественных препятствий. Страхочные и спасательные мероприятия в пешеходном и водном туризме. Понятие страховка. Взаимная страховка. Обучение приемам динамической страховки.

12. **Принципы одиночного выживания.** Понятие о выживании. Формирование из факторов риска «задачи выживания». Степень значимости факторов риска и ее зависимость от условий внешней среды. Объективность «задачи выживания» в зависимости от опыта. Основные принципы выживания и их применение к условиям среды. Стереотип поведения и его границы применимости. Теория и практика выживания в Центральном регионе. Практикум по одиночному выживанию: организация индивидуального ночлега.

13. **Выживание в сложных природно-климатических районах.** Выживание в сложных природно-климатических районах (горы, тундра): особенности, моделирование и анализ опыта. Основные факторы риска и их прогнозная оценка.

14. **Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации.** Характеристика города, как сложной системы. Классификация рисков в городе. Принципы выживания в городе. Анализ типичных опасных ситуаций в условиях города. Стереотипы поведения при краже, аресте, массовых беспорядках, пожаре, автокатастрофе и др. Практикум на закрепление стереотипов поведения. Разработка стереотипа поведения для одного из нерассмотренных случаев (зачетное занятие).

15. **Обзор специальной литературы и интернет-источников.** Рекомендации по подбору литературы.

Список литературы

1. Баленко С.В. Школа выживания, ч.1., М.,1992
2. Коляда С.И. Выживание. Минск., 1996
3. Баленко С.В. Школа выживания, ч.2., М.,1992
4. Коструб Медицинский справочник туриста., М., 1990
5. Ильина Н. Самопомощь. Справочник скорой доврачебной помощи. М., самиздат., 1998
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение., 1990
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., Толк., 1996
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М., ЦДЮТ РФ 1997
9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987
10. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. Методическая рекомендация. М., 1981
11. Разбор несчастных случаев в туризме. Методическая рекомендация. М., 1983
12. Егоршин С.П. Основы аутотренинга. М., 1995
13. Потемкин Г.А. Профилактика наркозависимости среди подростков (курс лекций), Польша., 1998
14. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ РФ., 1999

15. Лукьянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС. 1986
16. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., Эксмо-Пресс. 2000
17. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания. М., Эксмо-Пресс. 1999
18. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство Большая Российская энциклопедия.
19. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Украина., Черновцы., редакция журнала О-вестник, 1990
20. Меньчуков А. В мире ориентиров. М., ДОСААФ, 1957
21. Составитель Лосев А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. М., 1990
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., 1996
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС., 1981
24. Составитель Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма (начальная подготовка). М., ФиС., 1989

Календарный учебный график.

Сентябрь: Вводное занятие. Понятие безопасности. Правила организации тур. Походов.

Октябрь: Привалы и биваки.

Ноябрь: Медподготовка.

Декабрь: Топография и ориентирование.

Январь: Организация спасательных работ. Туристское снаряжение и безопасность.

Февраль: Организация питания в тур.походе с точки зрения безопасности
Узлы в туризме.

Март: Техника и тактика пешеходного и водного туризма.

Апрель: Принципы одиночного выживания
Выживание в сложных природно-климатических районах.

Май: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения, рекомендации