



## Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы кружка «Следопыт» составленной Погодиным Л.Ф. по рекомендациям Министерства образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

**Целью** является всестороннее развитие личности ребенка, основанное на совершенствовании интеллектуального, духовного и физического развития школьника, способствуя приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Задачами** является:

- Воспитание любви к Родине на лучших традициях служения Отечеству.
- Реализация государственной молодежной политики в сфере нравственного и патриотического воспитания.
- Содействие в подготовке молодежи к военной службе.
- Формирование у подростков активной жизненной позиции.

Основные **виды деятельности** – общеинтеллектуальный, познавательный, ценностно-ориентированный, спортивно-оздоровительный.

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично значимой для обучающихся деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса в данной программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, гендерно-возрастного, морально-волевого и функционального развития.

Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год из расчета 2 часов в неделю (34 учебные и 2 каникулярные недели), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования инструкций. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей - предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b><i>1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i></b>				
1.1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	2	1	1
1.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
1.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	19	4	15
1.4	Приемы транспортировки пострадавшего	11	1	10
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
<b><i>2. Общая и специальная физическая подготовка</i></b>				
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	14	14	-
2.2	Общая физическая подготовка	14	4	10
2.3	Приемы самообороны	10	6	4
<b>Всего</b>		<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
<b><i>ИТОГО за период обучения:</i></b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

## Содержание программы

### 1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

#### 1.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Практические занятия.*

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 1.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

#### 1.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований. Травматизм. Заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыка-

ющихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### *Практические занятия*

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **1.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### *Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### *Практические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **2.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

### *Практические занятия*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **2.3. Приемы самообороны**

Изучение повадок диких животных для успешного применения способов обороны от нападения. Изучение строения тела животных и выявление слабых точек для обороны, в случае силовой защиты от нападения. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу для самообороны: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – научиться правильно выбирать метод успокоения или борьбы с диким животным в случае его агрессии.

### *Практические занятия*

Упражнения с сопротивлением. Упражнения обороны с шестом, палкой.

## Учебно-тематическое планирование (2 часа в неделю)

№/П	Тема занятия	Часы
<b>1.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний</b>		
1.	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	1ч
2.	Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	1ч
<b>1.2. Походная медицинская аптечка</b>		
3.	Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.	1ч
4.	Формирование походной медицинской аптечки.	1ч
<b>1.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>		
5.	Соблюдение гигиенических требований.	1ч
6.	Травматизм. Заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма	1ч
7.	Респираторные и простудные заболевания.	1ч
8.	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги	1ч
9.	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1ч
10.	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1ч
11.	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1ч
12.	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1ч
13.	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	1ч
14.	Способы обеззараживания питьевой воды.	1ч
15.	Способы обеззараживания питьевой воды.	1ч
16.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
17.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
18.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
19.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
20.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
21.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
22.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
23.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	1ч
<b>1.4. Приемы транспортировки пострадавшего</b>		
24.	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	1ч



25.	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.	1ч
26.	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.	1ч
27.	Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.	1ч
28.	Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.	1ч
29.	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	1ч
30.	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	1ч
31.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1ч
32.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1ч
33.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1ч
34.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1ч
<b>2.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</b>		
35.	Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат.	1ч
36.	Мышцы, их строение и взаимодействие.	1ч
37.	Основные сведения о строении внутренних органов.	1ч
38.	Кровеносная система. Сердце и сосуды.	1ч
39.	Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.	1ч
40.	Нервная система - центральная и периферическая.	1ч
41.	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1ч
42.	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.	1ч
43.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1ч
44.	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	1ч
45.	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.	1ч
46.	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	1ч
47.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1ч
48.	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	1ч
<b>2.2 Общая и специальная физическая подготовка</b>		
49.	Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	1ч
50.	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.	1ч
51.	Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.	1ч
52.	Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.	1ч

53.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1ч
54.	Упражнения для мышц шеи.	1ч
55.	Упражнения для туловища, для ног.	1ч
56.	Упражнения с сопротивлением.	1ч
57.	Упражнения со скалкой, гантелями.	1ч
58.	Элементы акробатики.	1ч
59.	Упражнение на развитие выносливости.	1ч
60.	Упражнения на развитие быстроты.	1ч
61.	Упражнения для развития силы.	1ч
62.	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	1ч
<b>2.3. Приемы самообороны</b>		
63.	Изучение повадков диких животных для успешного применения способов обороны от нападения.	1ч
64.	Изучение строения тела животных и выявление слабых точек для обороны, в случае силовой защиты от нападения.	1ч
65.	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы.	1ч
66.	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы.	1ч
67.	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы.	1ч
68.	Индивидуальный подход в решении задач общей физподготовки.	1ч
69.	Индивидуальный подход в решении задач специальной физподготовки.	1ч
70.	Упражнения с сопротивлением.	1ч
71.	Упражнения с сопротивлением.	1ч
72.	Упражнения обороны с шестом и палкой.	1ч

### Результат подготовки обучающихся

#### Обучающиеся должны

##### Знать:

- Правила дорожного движения, соблюдать их;
- Потенциальные опасности социального происхождения, характерные для региона проживания;
- Правила выживания в лесу;
- Порядок оказания первой помощи пострадавшему;
- Порядок сборки и разборки автомата.

##### Уметь:

- Действовать при попадании в экстремальную ситуацию;
- Элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации;
- Избегать попадания в экстремальные ситуации социального характера;
- Двигаться в составе строя, колонны.

### Список литературы.

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А. Т. Смирнов, Москва, Астрель. АСТ 2008, под редакцией Воробьева Ю.Л.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М. : Просвещение, – 288 с.: ил.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: сборник элективных курсов / ав.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 219 с.
4. Строевой устав Вооруженных сил Российской Федерации.
5. Уголовный кодекс РФ.
6. Формирование ключевых компетенций в области изучения основ безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан: Хакасское книжное издательство, 2010. – 300 с.