

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «14» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ №204 от «17» сентября 2018 г.  
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Юные туристы-спасатели для младших школьников  
1-4 класс»**

Направленность – туристско-краеведческая.  
Адресована обучающимся от 7 до 11 лет.  
Срок реализации программы 4 года.

Автор - составитель:  
Межинская Светлана Викторовна -  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2018 г.

## **Структурные компоненты программы**

Пояснительная записка	3
Формы и методы работы	4
Цели и задачи	4
Ожидаемые результаты	5
Учебно-тематический план работы (1-й год обучения)	12
Содержание учебной программы (1-й год обучения)	13
Учебно-тематический план работы (2-й год обучения)	14
Содержание учебной программы (2-й год обучения)	15
Учебно-тематический план работы (3-й год обучения)	16
Содержание учебной программы (3-й год обучения)	17
Учебно-тематический план работы (4-й год обучения)	18
Содержание учебной программы (4-й год обучения)	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы	20
Список рекомендуемой литературы	20

Данная программа разработана для прокадетских классов МЧС и может быть использована в качестве кадетского компонента к общей программе обучения. В основу программы «Юные спасатели» положена программа «Юные туристы-спасатели», утвержденная Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации, Москва, 2000г.

Программа объединений (кружков, секций) рассчитана на учащихся 1-4 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о бытовых навыках туриста, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений, оказании первой медицинской помощи. Данная программа помогает осуществить перспективную подготовку учащихся к физическим нагрузкам в будущих походах, экспедициях, соревнованиях, поэтому в ней отведено особое место общей и специальной физической подготовке. Учитывая специфику физических нагрузок на отдельные группы мышц при совершении походов, разработан комплекс гимнастики, помогающей укрепить мышцы спины, шеи, живота. В программу включен комплекс игр и упражнений на равновесие, укрепление вестибулярного аппарата, координацию движений.

Следует заметить, что каждый последующий год обучения включает в себя повторение основных знаний, умений и навыков предыдущего года, с наиболее углубленным изучением отдельных вопросов. По сути, изучение материала происходит по одним и тем же разделам с расширением радиуса знаний и углублением в тему. Это позволяет не упускать предыдущие знания, умения и навыки, держать их под контролем, совершенствоваться с каждым годом обучения по предложенным разделам.

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, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения, с учетом подготовки к соревнованиям, следующим в определенной последовательности в каждом регионе, а так же в соответствии с погодными условиями.

Количество часов программы

1-й год обучения 6ч в неделю (216 часов)	2-й год обучения 6 ч в неделю (6 часов)	3-й год обучения 6 ч в неделю (216 часов)	4-й год обучения 6 ч в неделю (216 часов)
--	---	---	---

В процессе реализации программы использованы следующие методы работы с детьми:

- игровой (во время специальных занятий дети включаются в командные и индивидуальные игровые моменты, отражающие виртуально ситуацию, и решают задачи, поставленные перед игроками)
- метод контроля (по оценочным тестам)
- метод наблюдения ( часто приходится наблюдать за природными явлениями и событиями, чтобы проанализировать их)
- метод коллективной работы (работа в команде становится во главу угла, так как ребята готовятся к соревнованиям различного уровня, учатся понимать друг друга с полуслова и уважать мнение каждого)
- метод индивидуальной работы

Используемые формы работы для реализации программы:

- эстафеты
- игры
- мини-соревнования
- беседа
- работа в группах
- индивидуальная работа
- контрольно-зачетные тесты

Использованные в программе сокращения:

ПСР – поисково-спасательные работы

ПМП – первая медицинская помощь

Цель: Профилактика здоровья школьников, формирование знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни, ориентирования и жизнедеятельности в окружающей среде, в экстремальных условиях, правильное оказание первой медицинской помощи.

Задачи:

- Формирование основных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, оказанию первой медицинской помощи, организации быта в полевых условиях.
- Формирование навыков работы в единой команде, развитие сплоченности и ответственности.
- Воспитание ответственности доверия как личностных качеств, играющих важную роль в командном действии.
- Развитие физических навыков учащихся для подготовки к участию в соревнованиях и походах.

## Планируемые результаты

### 1-й год обучения

<b>Уровень</b> <b>Базовый</b>	<b>Ориентирование</b> 1.Знать стороны горизонта, их название, уметь определять их с помощью компаса. 2.Знать природные признаки ориентирования на местности 3.Знать природные приметы	<b>Медицина</b> 1.Знать основные правила гигиены в походе 2.Знать средства гигиены для похода и уметь их применять	<b>Туризм</b> 1.Знать укладку рюкзака. 2.Уметь выбрать из вещей специальное снаряжение для похода (палатку, рюкзак, спальник, каремат, фонарик, спички, кружку, ложку, миску)	<b>Физподготовка</b> 1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 20 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 10 секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 10 раз.
<b>Средний</b> <b>(Базовый +)</b>	1.Уметь классифицировать природные приметы по	1.Уметь решать ситуационные задачи по гигиене в	1. Уметь укладывать самостоятельно рюкзак. 2. Знать	1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения

	временам года 2. Уметь определять стороны горизонта по природным признакам.	походных условиях 2. Знать типичные ошибки применения средств гигиены в походах	назначение специального снаряжения для похода.	за 30 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 20 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 15 раз.
Высокий (Средний +)	1. Уметь свободно находить самостоятельно признаки ориентирования на местности в конкретном месте (например, школьный дендрарий)  2. Самостоятельно вести дневник наблюдений природных явлений.	1. Уметь проигрывать ролевую игру по гигиене 2. Знать альтернативные природные средства гигиены обычным химическим.	1. Уметь классифицировать снаряжение по назначению и выбирать его правильно, согласно личностным особенностям  2. Знать особенности выбора рюкзака с учетом личностных особенностей.	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 30 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 20 раз.

## 2-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
---------	----------------	----------	--------	---------------

<p><b>Базовый</b></p>	<p>1.Знать 10 топографических знаков 2.Уметь находить 10 топографических знаков на карте.</p>	<p>1.Знать названия повязок. 2.Знать средства обработки ран.</p>	<p>1.Знать алгоритм установки и укладки палатки 2.Различать виды палаток</p>	<p>1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 30 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 20 секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 15 раз.</p>
<p><b>Средний (Базовый +)</b></p>	<p>1.Уметь классифицировать топонимы по их происхождению. 2.Знать назначение топонимов. 3.Уметь вести дневник наблюдений природных явлений.</p>	<p>1.Уметь отличать повязки друг от друга по назначению. 2.Уметь накладывать обычную повязку на руку не в области сгиба.</p>	<p>1.Уметь ставить палатку 2.Уметь классифицировать палатки по назначению</p>	<p>1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 30 секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 20 раз.</p>
<p><b>Высокий (Средний)</b></p>	<p>Уметь читать карту</p>	<p>1. Знать алгоритм</p>	<p>1.Уметь ставить и</p>	<p>1.Уметь выполнять</p>

+)	не менее, чем из 10 топонимов и идентифицировать изображение на карте с соответствующей местностью.	действий при наложении обычной повязки на руку не в области сгиба. 2. Уметь классифицировать средства для обеззараживания ран.	укладывать палатку 2. Уметь выбирать палатку определенного вида для соответствующего похода, экспедиции, пикника и др.	контрольно-силовые упражнения за 60 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 35 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30 раз.
----	---	---	---	--

### 3-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	1. Знать не менее 20 топонимов. 2. Уметь находить их на карте	1. Уметь накладывать обычную повязку не в области сгиба на руку 2. Уметь отличать другие повязки между собой 3. Знать, чем обрабатывать рану	1. Знать виды костров 2. Уметь находить каждый вид костра на рисунках	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 45 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 30 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию



<p><b>Средний (Базовый +)</b></p>	<p><b>1.Уметь классифицировать топоняки по их происхождению. 2.Знать назначение топоняков. 3.Уметь вести дневник наблюдений природных явлений.</b></p>	<p><b>1.Уметь классифицировать средства для обработки ран 2.Уметь накладывать повязку на палец</b></p>	<p><b>1.Знать назначение каждого вида костра. 2.Знать технику безопасности при разжигании костра</b></p>	<p><b>без ошибок до 20 раз. 1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 60 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 35секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30раз.</b></p>
<p><b>Высокий (Средний +)</b></p>	<p><b>Уметь читать карту не менее, чем из 20 топоняков и идентифицировать изображение на карте с соответствующей местностью.</b></p>	<p><b>1.Уметь накладывать повязку на область сгиба руки 2.Уметь применять антисептики для обработки ран</b></p>	<p><b>1.Уметь решать ситуационные задачи по назначению костров 2.Уметь решать ситуационные задачи по технике безопасности при разжигании костров</b></p>	<p><b>1.Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 70 секунд 2.Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 40секунд 3.Уметь выполнять контрольные упражнения</b></p>

				на координацию без ошибок до 35 раз.
--	--	--	--	--------------------------------------

#### 4-й год обучения

Уровень	Ориентирование	Медицина	Туризм	Физподготовка
Базовый	<p>1. Уметь вести дневник наблюдений</p> <p>2. Знать все природные явления</p> <p>3. Знать не менее 20 топонимов</p>	<p>1. Уметь классифицировать средства для обработки ран</p> <p>2. Уметь накладывать повязку на палец</p>	<p>1. Знать принципы устройства биваков</p> <p>2. Знать набор специального снаряжения для биваков</p>	<p>1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 60 секунд</p> <p>2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 35 секунд</p> <p>3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 30 раз.</p>
Средний (Базовый +)	<p>1. Уметь классифицировать изученные топонимы по видам</p> <p>2. Уметь находить их на карте</p>	<p>1. Уметь накладывать повязку на область сгиба</p> <p>2. Уметь применять антисептики для обработки ран</p>	<p>1. Уметь оборудовать простой бивак</p> <p>2. Знать костровое снаряжение</p>	<p>1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 70 секунд</p> <p>2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие</p>

				за 40 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 35 раз
<b>Высокий (Средний +)</b>	1. Уметь решать ситуационные задачи по ориентированию и топографии в рамках изученного материала 2. Уметь вести исследовательскую работу по наблюдению природных явлений	1. Уметь накладывать три вида повязок 2. Уметь решать ситуационные задачи по оказанию первой медицинской помощи	1. Уметь классифицировать биваки по назначению 1. Уметь решать ситуационные задачи по устройству биваков	1. Уметь выполнять контрольно-силовые упражнения за 80 секунд 2. Уметь выполнять контрольные упражнения на равновесие за 45 секунд 3. Уметь выполнять контрольные упражнения на координацию без ошибок до 40 раз

**Учебно – тематический план  
Программы «Юные спасатели»  
1 год обучения**

№	Наименование тем и	Количество часов
---	--------------------	------------------

	разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
2.1	Стороны горизонта	10	4	6
2.2	Признаки ориентирования на местности и природные явления	10	4	6
2.3	Зачетные занятия по ориентированию	10	4	6
<b>3.</b>	<b>Медицина</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
3.1	Правила личной гигиены в походе	10	4	6
3.2	Средства личной гигиены в походе	10	4	6
3.3	Зачетное занятие	10	4	6
<b>4.</b>	<b>Туризм</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.1	Укладка рюкзака	10	4	6
4.2	Специальное снаряжение для походов	10	4	6
4.3	Зачетные занятия	10	4	6
<b>5.</b>	<b>Физподготовка</b>	<b>122</b>	<b>18</b>	<b>104</b>
5.1	Упражнения на координацию без мяча	14	2	12
5.2	Упражнения на координацию с мячом	14	2	12
5.3	Упражнения на равновесие	14	2	12
5.4	Упражнения на расслабление мышц	14	2	12
5.5	Упражнения для стоп	14	2	12
5.6	Упражнения для мышц спины	14	2	12
5.7	Упражнения для мышц	14	2	12

	шеи			
5.8	Упражнения для мышц живота	14	2	12
5.9	Зачетные занятия	10	2	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

### **Содержание учебной программы «Юные спасатели» (1-й год обучения)**

- **Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.**

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Учащимся предлагается посмотреть фильм или презентацию о наиболее интересных походах и соревнованиях по турмногоборью. Разбираются правила поведения и безопасность при проведении игр, эстафет, соревнований, при выполнении упражнений.

- **Ориентирование.**

На занятиях по ориентированию дети изучают виды природных явлений, учат природные признаки ориентирования на местности. В процессе занятий ребята знакомятся с ведением дневника наблюдений.

- **Медицина**

Ребята изучают правила личной гигиены. Учатся подбирать средства гигиены для похода, решать игровые задачи по гигиене.

- **Туризм**

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята изучают виды рюкзаков, учатся упаковывать рюкзак, знакомятся со специальным снаряжением для походов.

- **Физподготовка**

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

### **Учебно – тематический план**

## Программы «Юные спасатели»

### 2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
2.1	Топознаки рельефа и воды	10	4	6
2.2	Топознаки человеческой деятельности и растительности	10	4	6
2.3	Зачетные занятия по ориентированию	10	4	6
3.	<b>Медицина</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
3.1	Повязка на руку обычная	10	4	6
3.2	Обеззараживание раны	10	4	6
3.3	Зачетные занятия	10	4	6
4.	<b>Туризм</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.1	Установка и снятие палатки	10	4	6
4.2	Виды палаток	10	4	6
4.3	Зачетные занятия	10	4	6
5.	<b>Физподготовка</b>	<b>122</b>	<b>24</b>	<b>98</b>
5.1	Комплекс упражнений на равновесие	20	4	16
5.2	Комплекс упражнений на укрепление группы мышц шеи	20	4	16
5.3	Комплекс упражнений на координацию	20	4	16
5.4	Игры на развитие	20	4	16

	вестибулярного аппарата			
5.5	Игры с мячом на координацию	20	4	16
5.6	Зачетные занятия	22	4	18
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>

### **Учебная программа «Юные спасатели» (2-й год обучения)**

- **Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.**

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

- **Ориентирование.**

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся начинают изучение топографических знаков. Изучают не менее 10 топонимов. Ребята учатся их находить на карте, анализировать соответствие топонимов местности и классифицировать по видам.

- **Медицина**

На занятиях по медицине ребята знакомятся с различными видами повязок. Учат названия обеззараживающих средств для обработки ран. Учатся накладывать простую повязку на руку.

- **Туризм**

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся устанавливать и складывать палатку. Знакомятся с видами палаток и их назначением для определенных ситуаций (поход, пикник, экспедиция и т.д.)

- **Физподготовка**

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

**Учебно – тематический план  
Программы «Юные спасатели»  
3 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>Ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
2.1	Топознаки рельефа и воды	10	4	6
2.2	Топознаки человеческой деятельности и растительности	10	4	6
2.3	Зачетные занятия	10	4	6
3.	<b>Медицина</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
3.1	Повязка на палец	10	4	6
3.2	Виды антисептиков	10	4	6
3.3	Зачетные занятия	10	4	6
4.	<b>Туризм</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.1	Виды костров и их назначение	10	4	6
4.2	Костровое оборудование	10	4	6
4.3	Зачетные занятия	10	4	6
5.	<b>Физподготовка</b>	<b>122</b>	<b>24</b>	<b>98</b>
5.1	Комплекс упражнений для укрепления стопы	20	4	16
5.2	Комплекс упражнений для коррективы осанки	20	4	16
5.3	Комплекс игр на внимание	20	4	16
5.4	Комплекс игр на координацию	20	4	16



5.5	Комплекс упражнений на релаксацию	20	4	16
5.6	Зачетное занятие	22	4	18
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>

### **Учебная программа «Юные спасатели» (3-й год обучения)**

- **Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.**

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

- **Ориентирование.**

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся начинают изучение топографических знаков. Изучают не менее 20 топонимов. Ребята учатся их находить на карте, анализировать соответствие топонимов местности и классифицировать по видам.

- **Медицина**

В разделе «Медицина» учащиеся знакомятся с новым видом повязок на палец. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезе пальца, обеззараживать рану, накладывать повязку. Знакомятся с повязкой на сгиб руки.

- **Туризм**

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся различать разные виды костров, разбираться в их назначении. Знакомятся с костровым оборудованием для определенных ситуаций (поход, пикник, экспедиция и т.д.)

- **Физподготовка**

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

**Учебно – тематический план  
Программы «Юные спасатели»  
4 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>Ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
2.1	Дневник наблюдений природных явлений и примет	10	4	6
2.2	Топознаки, чтение карты	10	4	6
2.3	Зачетные занятия	10	4	6
3.	<b>Медицина</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
3.1	Повязка на сгиб руки	10	4	6
3.2	Решение ситуационных задач по оказанию первой медицинской помощи	10	4	6
3.3	Зачетное занятие	10	4	6
4.	<b>Туризм</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.1	Устройство биваков	10	4	6
4.2	Виды биваков	10	4	6
4.3	Зачетное занятие	10	4	6
5.	<b>Физподготовка</b>	<b>122</b>	<b>26</b>	<b>96</b>
5.1	Комплекс игровых эстафет для командных игр	26	6	20
5.2	Командные игры с мячом	26	6	20
5.3	Командные игры на координацию	26	6	20
5.4	Тестовые контрольные упражнения	24	4	20

5.5	Зачетное занятие	20	4	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>

### **Учебная программа «Юные спасатели» (4-й год обучения)**

- **Введение. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.**

На занятии изучается подробно техника безопасности движения в походах, правила поведения на экскурсиях, в путешествиях. Повторяются правила дорожного движения. Освещается роль спортивного туризма в развитии нашего региона. Организуется просмотр любительского фильма о летнем походе группы. Повторяются правила техники безопасности при выполнении упражнений.

- **Ориентирование.**

Обобщаются все знания по ориентированию и топографии, полученные в предыдущие годы занятий. Учащиеся учатся проводить первые исследования по наблюдению за природными явлениями .

- **Медицина**

В разделе «Медицина» учащиеся знакомятся с новым видом повязок на сгиб руки. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезе пальца, обеззараживать рану, накладывать повязку. Повторяют все виды повязок.

- **Туризм**

Этот раздел подразумевает подготовку учащихся к туристско-бытовым навыкам. Ребята учатся различать разные виды биваков, разбираться в их назначении, повторяют все виды снаряжения для похода ситуаций.

- **Физподготовка**

Этот раздел самый обширный. Он включает в себя подготовку опорно-двигательного аппарата ребенка к предстоящим в среднем звене физическим нагрузкам, учитывая соревнования, походы, экспедиции. Комплексы упражнений подобраны таким образом, чтобы укрепить мышцы спины, шеи, живота. Отведено особое внимание упражнениям на координацию движений и равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата. По контрольным тестам оценивается уровень знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения.

### **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Групповое снаряжение:

- Палатка
- Костровое оборудование
- Аптечка

Личное снаряжение (на каждого учащегося):

- Каремат
- Спальник
- Рюкзак

Спортивный инвентарь:

1. Мячи
2. Скакалки
3. Гимнастические палки
4. Разметки для эстафет

Для реализации данной программы необходимо следующее учебно-методическое обеспечение:

- Топографические карты
- Набор топографических знаков на карточках
- Методические таблицы «Оказание первой медицинской помощи»

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
2. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
6. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
8. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://kompleksu.narod.ru/lechup/rho.htm>

<http://vashaspina.ru/kakie-uprazhneniya-dlya-shei-nuzhno-vypolnyat-pri-osteoxondroze/>

<http://pozv.ru/lechenie/lechebnaya-fizkultura/myshcy-shei.html>

<http://www.travelsports.ru/neslozhnye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-koordinacii-dvizhenij/>

<http://nashi-detochki.ru/igryrazn.php?id=8>

<http://www.biatlonlife.ru/articles/246.html>