

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Камчатского края  
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

**ПРИНЯТО**

Решением методического объединения педагогов  
дополнительного образования  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Коклин Н.П.

Протокол №  
от августа 2023 года

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Ю.А. Емельянова

Приказ №  
от августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»**

**(начальная подготовка)**

**на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель: Сердюк Анна  
Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский  
2023

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

*Направленность программы:* туристско-краеведческая.

*Актуальность программы*

Туристско-спасательская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родины, приобретению навыков самостоятельной и командной деятельности.

Программа разработана для получения учащимися основных навыков туристской и спасательской деятельности, ориентирована на комплексную физическую и спортивную подготовку и позволяет учащимся освоить необходимые знания, умения и навыки, а также получить необходимый спортивный опыт для участия в межрегиональных соревнованиях «Школа безопасности» и межрегиональном полевом лагере «Юный спасатель».

*Отличительные особенности программы*

Программа позволяет осуществить поэтапную подготовку учащихся к межрегиональным соревнованиям «Школа безопасности» и межрегиональному полевому лагерю «Юный спасатель» в течение 3 учебных лет и включает преимущественно практические занятия. Основой подготовки первого года обучения является общая физическая и туристско-краеведческая подготовка, спасательский блок имеет ознакомительный характер. На втором году обучения спасательский блок расширяется, а к третьему году обучения снижается количество часов на физическую и туристско-краеведческую подготовку и ведется преимущественно спасательская подготовка.

*Адресат программы*

Программа рассчитана на обучающихся 9-15 лет. Для участия в соревнованиях по спортивному туризму и подготовки к ним необходима справка об отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

*Сроки освоения программы:* программа рассчитана на 3 года обучения.

*Объем программы:* программа рассчитана на 1 107 часов, из расчета 369 часов в год.

*Режим занятий*

Занятия проводятся из расчета 9 часов в неделю. Количество учащихся в группе составляет: 1 год обучения – 13 человек, 2 год обучения – 10 человек, 3 год обучения – 8 человек.

Занятия проводятся с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв.

*Формы занятий:* лекции, экскурсии, походы выходного дня, экспедиции, учебно-тренировочные сборы, полевые лагеря, участие в соревнованиях, тренировки, практические и теоретические занятия на местности и в помещении.

*Цель программы*

Цель обучения – создание условий для воспитания учащихся, обладающих хорошими физическими данными, знаниями о чрезвычайных ситуациях, правилах действий в них, умеющих безопасно осуществлять свою деятельность в условиях природной среды.

*Задачи программы:*

- сформировать у учащихся знания, умения и навыки по направлениям: основы туристской подготовки, поисково-спасательные работы в условиях природной среды, поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера, пожарно-тактическая подготовка, полоса препятствий;

- сформировать у учащихся навык командной работы и решения ситуационных задач.

*Способы определения результативности, формы подведения итогов реализации программы*

Степень подготовленности учащихся в конце учебного года обучения определяется на соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, «Школа безопасности» и на слете юных краеведов. Общая физическая подготовка проверяется при сдаче контрольных нормативов.

Результатом обучения по программе является участие не менее 60% учащихся в муниципальных мероприятиях и не менее 40% учащихся в региональных мероприятиях. Возможно участие команды, сформированной из числа учащихся, в межрегиональных соревнованиях «Школа безопасности» на базе полевого лагеря «Юный спасатель» при наличии финансовой возможности.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№	Наименование раздела, тем	Расчёт учебных часов по годам		
		1	2	3
<b><i>I. Введение</i></b>				
1.	Презентационное мероприятие для учащихся	1	-	-
2.	Презентационное мероприятие для родителей	1	-	-
3.	Поисково-спасательные формирования Камчатского края	8	-	-
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<b><i>II. Спортивный туризм</i></b>				
4.	Узлы. Работа с верёвкой	11	-	-
5.	Индивидуальная страховочная система	4	-	-
6.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	6	4	-
7.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	4	2	4
8.	Техника прохождения этапа «вертикальный маятник»	2	2	-
9.	Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам»	2	2	-
10.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2	2	2
11.	Техника прохождения этапа «переправа вброд»	2	2	-
12.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	33	-	-
13.	Преодоление дистанции 1 класса в природной среде	29	-	-
14.	Преодоление дистанции 2 класса на искусственном рельефе	-	18	-
15.	Преодоление дистанции 2 класса в природной среде	-	18	-
16.	Преодоление дистанции 3 класса на искусственном рельефе	-	-	16
17.	Преодоление дистанции 3 класса в природной среде	-	-	16
18.	Техника прохождения этапа «спуск по перилам»	-	-	4
19.	Наведение переправ	-	4	-
20.	Тактико-техническая подготовка по виду спорта «спортивный туризм» на дистанциях на искусственном рельефе и в природной среде (индивидуальное прохождение, связки, группа)	-	-	12
21.	Постановка и прохождение туристской дистанции в природной среде	-	-	34
22.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	26	34	-
23.	Участие в слете юных туристов	12	12	-

	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>133</i>	<i>100</i>	<i>88</i>
<b><i>III. Общая физическая подготовка</i></b>				
24.	Общая физическая подготовка	123	123	82
25.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	22	12	-
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>145</i>	<i>135</i>	<i>82</i>
<b><i>IV. Школа безопасности</i></b>				
26.	Полоса препятствий	12	8	8
27.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	13	4	-
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>25</i>	<i>12</i>	<i>8</i>
<b><i>VI. Основы туристской подготовки</i></b>				
28.	Подготовка к походу	3	11	9
29.	Поход выходного дня	24	24	-
30.	Дальняя загородная экскурсия	-	8	-
31.	Многодневный поход	-	16	-
32.	Подведение итогов похода	3	4	3
33.	Ремонт туристского снаряжения	2	-	-
34.	Однодневные и многодневные походы	-	-	43
35.	Техника передвижения по скальным склонам	-	10	22
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>32</i>	<i>73</i>	<i>77</i>
<b><i>VII. Основы ориентирования</i></b>				
36.	Карта и схема	1	-	-
37.	Ориентирование по схеме	4	-	-
38.	Ориентирование по спортивной карте	6	4	2
39.	Ориентирование по топографической карте	-	3	2
40.	Тактика спортивного ориентирования	-	4	4
41.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	13	13	-
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>8</i>
<b><i>VIII. Основы спасательской подготовки</i></b>				
42.	Раны. Наложение повязок	-	4	4
43.	Иммобилизация конечности	-	2	2
44.	Изготовление носилок из подручных средств. Штатные носилки спасателей	-	6	2
45.	Транспортировка пострадавшего	-	2	2
46.	Ожог. Обморожение	-	3	-
47.	Оказание первой помощи при отравлениях. Извлечение инородного тела из дыхательных путей	-	-	1
48.	Оказание первой помощи при ожогах	-	-	1
49.	Оказание первой помощи при поражении электрическим током, солнечном и тепловом ударе	-	-	1
50.	Сердечно-легочная реанимация	-	-	4

51.	Организация навесной переправы через водное препятствие. Транспортировка пострадавшего	-	-	32
52.	Знаки «Земля-Воздух». Передача информации на расстоянии	-	-	3
53.	Спасательные работы на акватории	-	8	8
54.	Преодоление дистанции «Комбинированная пожарная эстафета»	-	-	16
55.	Применение гидравлического (пневматического) аварийно-спасательного инструмента в спасательных работах	-	-	8
56.	Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею	-	-	12
57.	Применение защитных костюмов ОЗК и Л1, противогазов	-	-	6
58.	Извлечение пострадавшего из колодца	-	-	4
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	-	25	106
	<i>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</i>	369	369	369
	<i>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</i>	<i>1 107</i>		

### *Учебный план первого года обучения*

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
<b><i>I. Введение</i></b>					
1.	Презентационное мероприятие для учащихся	1	1	-	
2.	Презентационное мероприятие для родителей	1	1	-	
3.	Поисково-спасательные формирования Камчатского края	8	-	8	Опрос/ сочинение
	<i>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</i>	10	2	8	
<b><i>II. Спортивный туризм</i></b>					
4.	Узлы. Работа с верёвкой	11	1	10	Преодоление полосы препятствий
5.	Индивидуальная страховочная система	4	-	4	
6.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	6	-	6	
7.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	4	-	4	
8.	Техника прохождения этапа «вертикальный маятник»	2	-	2	
9.	Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам»	2	-	2	

10.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2	-	2	
11.	Техника прохождения этапа «переправа вброд»	2	-	2	
12.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	33	-	33	
13.	Преодоление дистанции 1 класса в природной среде	29	-	29	
14.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	26	-	26	
15.	Участие в слете юных туристов	12	4	8	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>133</b>	<b>5</b>	<b>128</b>	
<b>III. Общая физическая подготовка</b>					
16.	Общая физическая подготовка	123	-	123	Выполнение нормативов
17.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	22	2	20	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>145</b>	<b>2</b>	<b>143</b>	
<b>IV. Школа безопасности</b>					
18.	Полоса препятствий	12	-	12	Преодоление полосы препятствий
19.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	13	1	12	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
<b>V. Основы туристской подготовки</b>					
20.	Подготовка к походу	3		3	Контрольный поход
21.	Поход выходного дня	24	-	24	
22.	Подведение итогов похода	3	-	3	
23.	Ремонт туристского снаряжения	2	-	2	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
<b>VI. Основы ориентирования</b>					
24.	Карта и схема	1	1	-	Преодоление дистанции
25.	Ориентирование по схеме	4	-	4	
26.	Ориентирование по спортивной карте	6	-	6	
27.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	13	1	12	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>	<b>369</b>	<b>12</b>	<b>357</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### *Раздел I. Введение*

#### **Тема 1. Презентационное мероприятие для учащихся, 1 час**

##### *Теоретическое занятие*

Программа «Юные туристы-спасатели (базовый уровень)», ее содержание, цель, планируемые результаты, система и особенности занятий. Перспективы обучения по программе: личностные, социальные, профессиональные. Клуб, его история, традиции, нормы, достижения учащихся.

#### **Тема 2. Презентационное мероприятие для родителей, 1 час**

##### *Теоретическое занятие*

Программа «Юные туристы-спасатели (базовый уровень)», ее содержание, цель, планируемые результаты, система и особенности занятий, финансовое обеспечение. Перспективы обучения по программе: личностные, социальные, профессиональные. Клуб, его история, традиции, нормы, достижения учащихся.

#### **Тема 3. Поисково-спасательные формирования Камчатского края, 8 часов**

##### *Практические занятия*

Посещение профессиональных спасательных формирований (ПСО КГКУ «ЦОД», СПСЧ ФПС по Камчатскому краю, Раздольненский спасательный центр). Организация работы аварийно-спасательных формирований. Режимы работы спасателей, аварийно-спасательных формирований.

### *Раздел II. Спортивный туризм*

#### **Тема 4. Узлы. Работа с верёвкой, 11 часов**

##### *Теоретическое занятие*

Виды веревок: динамическая, статическая, репшнур. Виды узлов: для связывания двух веревок (одинакового и разного диаметров), для привязывания веревки к опоре, проводники, схватывающие узлы, узлы, применяемые для страховки, контрольные узлы.

##### *Практические занятия*

Вязка узлов. Маркирование веревки.

#### **Тема 5. Индивидуальная страховочная система, 4 часа**

##### *Практические занятия*

Надевание и блокировка индивидуальной страховочной системы.

#### **Тема 6. Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»,**



## **6 часов**

### *Практические занятия*

Преодоление этапов «подъем» и «спуск» по склону и по вертикальным перилам. Самостраховка. Понятие верхней и нижней страховки. Преодоление этапа «подъем по стенду с зацепами». Преодоление этапа «траверс». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 7. Техника прохождения этапа «навесная переправа», 4 часа**

#### *Практические занятия*

Преодоление этапа «навесная переправа». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 8. Техника прохождения этапа «вертикальный маятник», 2 часа**

#### *Практические занятия*

Преодоление этапа «вертикальный маятник». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 9. Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам», 2 часа**

#### *Практические занятия*

Преодоление этапа «переправа по параллельным перилам». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 10. Техника прохождения этапа «переправа по бревну», 2 часа**

#### *Практические занятия*

Преодоление этапа «переправа по бревну». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 11. Техника прохождения этапа «переправа вброд», 2 часа**

#### *Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «переправа вброд». Самостраховка. Сопровождение.

### **Тема 12. Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе, 33 часа**

#### *Практические занятия*

Преодоление дистанции 1 класса в соответствии с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции-пешеходные).

### **Тема 13. Преодоление дистанции 1 класса в природной среде, 29 часов**

#### *Практические занятия*

Преодоление дистанции 1 класса в соответствии с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции-

пешеходные).

**Тема 14. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, 26 часов**

*Практические занятия*

Участие в соревнованиях, проводимых в регионе по спортивному туризму.

**Тема 15. Участие в слете юных туристов, 12 часов**

*Теоретические занятия*

Подготовка к участию в слете юных туристов в соответствии с положением.

*Практические занятия*

Участие в слете юных туристов.

***Раздел III. Общая физическая подготовка***

**Тема 16. Общая физическая подготовка, 123 часа**

*Практические занятия*

Общеразвивающая гимнастика, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, спортивные игры с бегом (баскетбол, футбол, пионербол, ручной мяч). Лыжная подготовка (ходьба скользящим шагом, повороты на месте и в движении, поднимание по склону лесенкой, ёлочкой, спуск с невысоких гор, торможение плугом, полуплугом, правила падения). Сдача контрольных нормативов.

**Тема 17. Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО, 22 часа**

*Теоретические занятия*

Правила спортивных соревнований. История и нормы ГТО.

*Практические занятия*

Участие в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке (легкая атлетика, Кросс Нации, Лыжня России и т.п.). Сдача норм ГТО согласно региональному календарю.

***Раздел IV. Школа безопасности***

**Тема 18. Полоса препятствий, 12 часов**

*Практические занятия*

Преодоление переправы по параллельным веревкам, качающимся перекладинам, горизонтальной веревке, движение по подвесному бревну, «бабочке», «паутине», снятие и установка палатки, движение по «узкому лазу».

**Тема 19. Участие в соревнованиях «Школа безопасности», 13 часов**

*Теоретические занятия*

Правила соревнований «Школа безопасности».

*Практические занятия*

Подготовка и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

### ***Раздел V. Основы туристской подготовки***

**Тема 20. Подготовка к походу, 3 часа**

*Практические занятия*

Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Тема 21. Поход выходного дня, 24 часа**

*Практические занятия*

Техника передвижения в походе. Безопасность в походе. Режим похода. Привал. Питание в походе.

**Тема 22. Подведение итогов похода, 3 часа**

*Практические занятия*

Подготовка творческих отчётов для родителей, сверстников из школы, клуба.

**Тема 23. Ремонт туристского снаряжения, 2 часа**

*Практические занятия*

Ремонт туристского снаряжения до и после совершения походов, участия в туристских мероприятиях.

### ***Раздел VI. Основы ориентирования***

**Тема 24. Карта и схема, 1 час**

*Теоретическое занятие*

Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Схемы местности. Масштаб карты.

**Тема 25. Ориентирование по схеме, 4 часа**

*Практические занятия*

Условные знаки спортивного ориентирования, обозначающие дистанцию. Ориентирование по схеме территории школы. Ориентирование по другим схемам.

**Тема 26. Ориентирование по спортивной карте, 6 часов**

*Практические занятия*

Условные обозначения на спортивных картах. Ориентирование по спортивной карте биатлонного комплекса им. В. Фатьянова.

**Тема 27. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, 13 часов**

*Теоретические занятия*

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия*

Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Календарный учебный график первого года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b><i>Октябрь</i></b>		
1.	Общая физическая подготовка	22
2.	Презентационное мероприятие для учащихся	1
3.	Презентационное мероприятие для родителей	1
4.	Поисково-спасательные формирования Камчатского края	8
5.	Узлы. Работа с верёвкой	2
6.	Индивидуальная страховочная система	4
7.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	4
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>42</b>
<b><i>Ноябрь</i></b>		
8.	Общая физическая подготовка	20
9.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	4
10.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	2
11.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	9
12.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>39</b>
<b><i>Декабрь</i></b>		
13.	Общая физическая подготовка	20
14.	Карта и схема	1
15.	Ориентирование по схеме	4
16.	Полоса препятствий	6
17.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	5
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>36</b>
<b><i>Январь</i></b>		
18.	Общая физическая подготовка	15
19.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	8
20.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	7
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>30</b>
<b><i>Февраль</i></b>		
21.	Общая физическая подготовка	18
22.	Узлы. Работа с верёвкой	4
23.	Подготовка к походу	1
24.	Поход выходного дня	8
25.	Подведение итогов похода	1

26.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	4
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Март</b>		
27.	Общая физическая подготовка	16
28.	Узлы. Работа с верёвкой	2
29.	Ориентирование по спортивной карте	3
30.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	4
31.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	8
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>
<b>Апрель</b>		
32.	Общая физическая подготовка	12
33.	Преодоление дистанции 1 класса на искусственном рельефе	9
34.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8
35.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	5
36.	Подготовка к походу	1
37.	Ориентирование по спортивной карте	2
38.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>
<b>Май</b>		
39.	Поход выходного дня	8
40.	Подведение итогов похода	1
41.	Узлы. Работа с верёвкой	3
42.	Техника прохождения этапа «вертикальный маятник»	2
43.	Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам»	2
44.	Полоса препятствий	6
45.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	9
46.	Техника прохождения этапа «переправа вброд»	2
47.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2
48.	Преодоление дистанции 1 класса в природной среде	7
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>
<b>Июнь</b>		
49.	Преодоление дистанции 1 класса в природной среде	6
50.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	4
51.	Участие в слете юных туристов	12
52.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	14
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Сентябрь</b>		
53.	Преодоление дистанции 1 класса в природной среде	16
54.	Подготовка к походу	1
55.	Поход выходного дня	8
56.	Подведение итогов похода	1
57.	Ремонт туристского снаряжения	2
58.	Ориентирование по спортивной карте	1

59.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	7
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за учебный год</b>	<b>369</b>

## Учебный план второго года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
<b><i>I. Спортивный туризм</i></b>					
1.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	4	-	4	Преодоление полосы препятствий
2.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	2	-	2	
3.	Техника прохождения этапа «вертикальный маятник»	2	-	2	
4.	Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам»	2	-	2	
5.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2	-	2	
6.	Техника прохождения этапа «переправа вброд»	2	-	2	
7.	Преодоление дистанции 2 класса на искусственном рельефе	18	-	18	
8.	Преодоление дистанции 2 класса в природной среде	18	-	18	
9.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	34	-	34	
10.	Участие в слете юных туристов	12	4	8	
11.	Наведение переправ	4	-	4	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	
<b><i>II. Общая физическая подготовка</i></b>					
12.	Общая физическая подготовка	123	-	123	Выполнение нормативов
13.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	12	-	12	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>135</b>	<b>-</b>	<b>135</b>	
<b><i>III. Школа безопасности</i></b>					
14.	Полоса препятствий	8	-	8	Преодоление полосы препятствий
15.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	4	-	4	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
<b><i>IV. Основы туристской подготовки</i></b>					
16.	Подготовка к походу	11	7	4	Контрольный поход
17.	Дальняя загородная экскурсия	8	-	8	
18.	Поход выходного дня	24	-	24	
19.	Многодневный поход	16	-	16	
20.	Подведение итогов похода	4	-	4	
21.	Техника передвижения по скальным склонам	10	2	8	

	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	<b>73</b>	<b>9</b>	<b>64</b>	
<b><i>V. Основы ориентирования</i></b>					
22.	Ориентирование по топографической карте	3	-	3	Преодоление дистанции
23.	Ориентирование по спортивной карте	4	-	4	
24.	Тактика спортивного ориентирования	4	-	4	
25.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	13	1	12	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
<b><i>VI. Основы спасательской подготовки</i></b>					
26.	Раны. Наложение повязок	4	1	3	Преодоление дистанции
27.	Иммобилизация конечности	2	-	2	
28.	Изготовление носилок из подручных средств. Штатные носилки спасателей	6	-	6	
29.	Транспортировка пострадавшего	2	-	2	
30.	Ожог. Обморожение	3	2	1	
31.	Спасательные работы на акватории	8	-	8	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	
	<b><i>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</i></b>	<b>369</b>	<b>17</b>	<b>352</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### *Раздел I. Спортивный туризм*

**Тема 1. Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск», 4 часа**

*Практические занятия*

Подъем по вертикальным перилам. Спуск по вертикальным перилам. Преодоление этапа «траверс склона». Индивидуальное и командное прохождение этапа «траверс склона». Командная тактика. Самостраховка и командная страховка.

**Тема 2. Техника прохождения этапа «навесная переправа», 2 часа**

*Практические занятия*

Преодоление навесной переправы. Самостраховка. Индивидуальное и командное прохождение этапа. Командная тактика.

**Тема 3. Техника прохождения этапа «вертикальный маятник», 2 часа**

*Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «вертикальный маятник». Самостраховка.

**Тема 4. Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам», 2 часа**



*Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам». Индивидуальное и командное прохождение этапа. Командная тактика. Самостраховка.

**Тема 5. Техника прохождения этапа «переправа по бревну», 2 часа**

*Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «переправа по бревну». Индивидуальное и командное прохождение этапа. Командная тактика. Самостраховка.

**Тема 6. Техника прохождения этапа «переправа вброд», 2 часа**

*Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «переправа вброд». Индивидуальное и командное прохождение этапа. Командная тактика. Самостраховка.

**Тема 7. Преодоление дистанции 2 класса на искусственном рельефе, 18 часов**

*Практические занятия*

Преодоление дистанции 2 класса в соответствии с Регламентом соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

**Тема 8. Преодоление дистанции 2 класса в природной среде, 18 часов**

*Практические занятия*

Преодоление дистанции 2 класса в соответствии с Регламентом соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

**Тема 9. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, 34 часа**

*Практические занятия*

Участие в соревнованиях, проводимых в регионе по спортивному туризму.

**Тема 10. Участие в слете юных туристов, 12 часов**

*Теоретические занятия*

Подготовка к участию в слете юных туристов в соответствии с положением.

*Практические занятия*

Участие в слете юных туристов.

**Тема 11. Наведение переправ, 4 часа**

*Практические занятия*

Наведение перил для преодоления водных препятствий (в условиях спортивного зала). Наведение навесной переправы с применением полиспаста (в условиях спортивного зала).

## ***Раздел II. Общая физическая подготовка***

### **Тема 12. Общая физическая подготовка, 123 часа**

#### *Практические занятия*

Общеразвивающая гимнастика, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, спортивные игры с бегом (баскетбол, футбол, пионербол, ручной мяч). Лыжная подготовка (ходьба скользящим шагом, повороты на месте и в движении, поднимание по склону лесенкой, ёлочкой, спуск с невысоких гор, торможение плугом, полуплугом, правила падения). Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 13. Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО, 12 часов**

#### *Практические занятия*

Участие в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке (легкая атлетика, Кросс Нации, Лыжня России и т.п.). Сдача норм ГТО согласно региональному календарю.

## ***Раздел III. Школа безопасности***

### **Тема 14. Полоса препятствий, 8 часов**

#### *Практические занятия*

Преодоление переправы по параллельным веревкам, качающимся перекладинам, горизонтальной веревке, движение по подвесному бревну, «бабочке», «паутине», снятие и установка палатки, движение по «узкому лазу». Индивидуальное и командное прохождение полосы препятствий и отдельных этапов.

### **Тема 15. Соревнования «Школа безопасности», 4 часа**

#### *Практические занятия*

Подготовка и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

## ***Раздел IV. Основы туристской подготовки***

### **Тема 16. Подготовка к походу, 11 часов**

#### *Теоретические занятия*

Туристские должности в группе. Изучение района путешествия, его особенностей, истории, туристского потенциала при подготовке к походам. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

#### *Практические занятия*

Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана маршрута. Смотр готовности группы. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Тема 17. Дальняя загородная экскурсия, 8 часов**

#### *Практические занятия*

Посещение туристских объектов, расположенных в отдаленных районах. Изучение района путешествия, его особенностей, туристского потенциала.

### **Тема 18. Поход выходного дня, 24 часа**

#### *Практические занятия*

Техника передвижения в походе. Безопасность в походе. Режим похода. Привал. Питание в походе. Преодоление локальных препятствий.

### **Тема 19. Многодневный поход, 16 часов**

#### *Практические занятия*

Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Организация бивака. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Броды через горные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка во время брода.

### **Тема 20. Подведение итогов похода, 4 часа**

#### *Практические занятия*

Подготовка творческих отчетов для родителей, сверстников из школы, клуба. Ремонт туристского снаряжения.

### **Тема 21. Техника передвижения по скальным склонам, 10 часов**

#### *Теоретические занятия*

Виды страховки: самостраховка, групповая страховка (верхняя, нижняя). Снаряжение, необходимое для организации страховки. Понятие непрерывности страховки. Способы передвижения по скальным склонам: подъем (свободное лазание, подъем по перилам), траверс (траверс по горизонтальным перилам, маятник), спуск (спуск по перилам с применением ФСУ и полуавтоматических спусковых устройств). Безопасность на скальных склонах.

#### *Практические занятия*

Подъем свободным лазанием с верхней страховкой. Спуск по перилам с применением ФСУ и полуавтоматических спусковых устройств с верхней страховкой. Траверс склона по перилам с самостраховкой.

## ***Раздел V. Основы ориентирования***

### **Тема 22. Ориентирование по топографической карте, 3 часа**

#### *Практические занятия*

Условные знаки на топографической карте. Изображение маршрута на топографической карте. Чтение маршрута. Сличение карты с местностью

### **Тема 23. Ориентирование по спортивной карте, 4 часа**

#### *Практические занятия*

Условные обозначения на спортивных картах. Чтение спортивной карты. Чтение дистанции на спортивной карте. Сличение карты с местностью. Ориентирование по спортивным картам.

### **Тема 24. Тактика спортивного ориентирования, 4 часа**

#### *Практические занятия*

Чтение и оценка дистанции. Оценка местности. Привязки на карте, на местности. Определение тактики движения по дистанции. Обход препятствий. Взаимодействие с соперниками.

### **Тема 25. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, 13 часов**

#### *Теоретические занятия*

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

#### *Практические занятия*

Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## ***Раздел VI. Основы спасательской подготовки***

### **Тема 26. Раны, наложение повязок, 4 часа**

#### *Теоретическое занятие*

Меры безопасности при работе с пострадавшим. Виды ран. Кровотечение, острая кровопотеря. Виды кровотечений. Обработка раны. Виды повязок.

#### *Практические занятия*

Осмотр пострадавшего. Остановка кровотечения. Обработка раны. Наложение повязки.

### **Тема 27. Иммобилизация конечности, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Травмы, при которых необходима иммобилизация конечности. Способы иммобилизации конечности: подручные средства, штатные средства спасателей.

### **Тема 28. Изготовление носилок из подручных средств. Штатные носилки спасателей, 6 часов**

### *Практические занятия*

Правила изготовления носилок. Изготовление носилок из жердей и курток. Изготовление носилок из жердей и веревок. Носилки УТ2000 (сборка, разбор), акья. Транспортировка пострадавшего в носилках по ровной местности, в гору, с горы, траверс склона. Правила командной работы.

### **Тема 29. Транспортировка пострадавшего, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Правила работы с пострадавшим при его транспортировке. Укладка пострадавшего в носилки. Транспортировка пострадавшего в носилках по ровной местности, в гору, с горы, траверс склона. Правила командной работы.

### **Тема 30. Ожог. Обморожение, 3 часа**

#### *Теоретическое занятие*

Ожог. Степени ожога. Симптомы. Оказание первой помощи.

Обморожение. Степени обморожения. Симптомы. Оказание первой помощи. Профилактика.

#### *Практические занятия*

Определение степени ожога, оказание первой помощи.

Определение степени обморожения, оказание первой помощи.

### **Тема 31. Спасательные работы на акватории, 8 часов**

#### *Практические занятия*

Бросание конца Александрова, спасательного круга в зону утопающего. Плавсредства. Основы управления. Подход к утопающему на плавсредстве. Извлечение пострадавшего на плавсредство. Транспортировка пострадавшего на плавсредстве.

## Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов
<b>Октябрь</b>		
1.	Общая физическая подготовка	22
2.	Техника прохождения этапов «подъем», «траверс», «спуск»	4
3.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	2
4.	Техника прохождения этапа «переправа по параллельным перилам»	2
5.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2
6.	Техника прохождения этапа «вертикальный маятник»	2
7.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>
<b>Ноябрь</b>		
8.	Общая физическая подготовка	20
9.	Преодоление дистанции 2 класса на искусственном рельефе	15
10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>
<b>Декабрь</b>		
11.	Общая физическая подготовка	20
12.	Раны. Наложение повязок	4
13.	Изготовление носилок из подручных средств. Штатные носилки спасателей	3
14.	Транспортировка пострадавшего	2
15.	Полоса препятствий	3
16.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	4
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Январь</b>		
17.	Общая физическая подготовка	15
18.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	7
19.	Ожог. Обморожение	3
20.	Иммобилизация конечности	2
21.	Изготовление носилок из подручных средств. Штатные носилки спасателей	3
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>
<b>Февраль</b>		
22.	Общая физическая подготовка	30
23.	Ориентирование по спортивной карте	2
24.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	4
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Март</b>		
25.	Общая физическая подготовка	16
26.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8

27.	Подготовка к походу	1
28.	Поход выходного дня	8
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>
<b>Апрель</b>		
29.	Преодоление дистанции 2 класса на искусственном рельефе	3
30.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8
31.	Подготовка к походу	1
32.	Поход выходного дня	16
33.	Подведение итогов похода	2
34.	Наведение переправ	4
35.	Полоса препятствий	5
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>
<b>Май</b>		
36.	Техника передвижения по скальным склонам	10
37.	Тактика спортивного ориентирования	4
38.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	4
39.	Спасательные работы на акватории	8
40.	Техника прохождения этапа «переправа вброд»	2
41.	Преодоление дистанции 2 класса в природной среде	13
42.	Участие в спортивных соревнованиях, выполнение норм ГТО	1
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>
<b>Июнь</b>		
43.	Преодоление дистанции 2 класса в природной среде	5
44.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности»	4
45.	Участие в слете юных туристов	12
46.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	6
47.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	5
48.	Ориентирование по спортивной карте	2
49.	Подготовка к походу	2
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Июль</b>		
50.	Подготовка к походу	7
51.	Ориентирование по топографической карте	3
52.	Многодневный поход (Голубые озера)	16
53.	Подведение итогов похода	2
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>
<b>Сентябрь</b>		
54.	Дальняя загородная экскурсия	8
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за учебный год</b>	<b>369</b>

## Учебный план третьего года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
<b><i>I. Спортивный туризм</i></b>					
1.	Техника прохождения этапа «спуск по перилам»	4	-	4	Преодоление полосы препятствий
2.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	4	-	4	
3.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2	-	2	
4.	Преодоление дистанции 3 класса на искусственном рельефе	16	-	16	
5.	Преодоление дистанции 3 класса в природной среде	16	-	16	
6.	Тактико-техническая подготовка по виду спорта «спортивный туризм» на дистанциях на искусственном рельефе и в природной среде (индивидуальное прохождение, связки, группа)	12	-	12	
7.	Постановка и прохождение дистанции в природной среде	34	1	33	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>88</b>	<b>1</b>	<b>87</b>	
<b><i>II. Основы туристской подготовки</i></b>					
8.	Техника передвижения по скальным склонам	22	-	22	Преодоление полосы препятствий
9.	Подготовка к походу	9	-	9	Отчет
10.	Однодневные и многодневные походы	43	-	43	
11.	Подведение итогов похода	3	-	3	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>77</b>	<b>-</b>	<b>77</b>	
<b><i>III. Общая физическая подготовка</i></b>					
12.	Общая физическая подготовка	82	-	82	Выполнение нормативов
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>82</b>	
<b><i>IV. Школа безопасности</i></b>					
13.	Полоса препятствий	8	-	8	Преодоление полосы препятствий
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b><i>V. Основы ориентирования</i></b>					
14.	Ориентирование по топографической карте	2	-	2	Преодоление дистанции
15.	Ориентирование по спортивной карте	2	-	2	
16.	Тактика спортивного ориентирования	4	-	4	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	



<i>VI. Основы спасательской подготовки</i>					
17.	Раны. Наложение повязок	4	-	4	Преодоление дистанции
18.	Иммобилизация конечности	2	-	2	
19.	Изготовление носилок из подручных средств.	2	-	2	
20.	Транспортировка пострадавшего	2	-	2	
21.	Оказание первой помощи при отравлениях. Извлечение инородного тела из дыхательных путей	1	1	-	
22.	Оказание первой помощи при ожогах	1	1	-	
23.	Оказание первой помощи при поражении электрическим током, солнечном и тепловом ударе	1	-	1	
24.	Сердечно-легочная реанимация	4	1	3	
25.	Организация навесной переправы через водное препятствие. Транспортировка пострадавшего	32	-	32	
26.	Знаки «Земля-Воздух». Передача информации на расстоянии	3	1	2	
27.	Спасательные работы на акватории	8	-	8	
28.	Преодоление дистанции «Комбинированная пожарная эстафета»	16	-	16	
29.	Применение гидравлического (пневматического) аварийно-спасательного инструмента в спасательных работах	8	-	8	
30.	Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею	12	-	12	
31.	Применение защитных костюмов ОЗК и ЛП, противогазов	6	-	6	
32.	Извлечение пострадавшего из колодца	4	-	4	
	<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>106</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	
	<b><i>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</i></b>	<b>369</b>	<b>5</b>	<b>364</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### *Раздел I. Спортивный туризм*

**Тема 1. Техника прохождения этапа «спуск по перилам», 4 часа**

*Практические занятия*

Спуск по вертикальным перилам. Организация перил. Командная тактика. Самостраховка и групповая страховка.

**Тема 2. Техника прохождения этапа «навесная переправа», 4 часа**

*Практические занятия*

Спуск по наклонной навесной переправе. Организация самовыпуска. Самостраховка и групповая страховка. Индивидуальное и командное прохождение этапа.

**Тема 3. Техника прохождения этапа «переправа по бревну», 2 часа**

*Практические занятия*

Порядок и техника прохождения этапа «переправа по бревну». Индивидуальное и командное прохождение этапа. Самостраховка. Организация перил.

**Тема 4. Преодоление дистанции 3 класса на искусственном рельефе, 16 часов**

*Практические занятия*

Преодоление дистанции 3 класса в соответствии с Регламентом соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

**Тема 5. Преодоление дистанции 3 класса в природной среде, 16 часов**

*Практические занятия*

Преодоление дистанции 3 класса в соответствии с Регламентом соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

**Тема 6. Тактико-техническая подготовка по виду спорта «спортивный туризм» на дистанциях на искусственном рельефе и в природной среде (индивидуальное прохождение, связки, группа), 12 часов**

*Практические занятия*

Индивидуальная и групповая тактика прохождения дистанции, распределение сил на дистанции, работа в команде, распределение обязанностей в связке, группе при преодолении этапов, решение тактических задач.

**Тема 7. Постановка и прохождение дистанции в природной среде, 34 часа**

*Теоретическое занятие*

Дистанции соревнований по спортивному туризму. Логика построения дистанции.

*Практические занятия*

Постановка этапов и дистанции. Аппробация и преодоление дистанции.

***Раздел II. Основы туристской подготовки***

**Тема 8. Техника передвижения по скальным склонам, 22 часа**

*Практические занятия*

Организация и осуществление страховки (верхней, нижней). Провешивание вертикальных перил. Организация перильных и страховочных станций. Подъем по склону свободным лазанием с верхней страховкой.

Подъем и спуск по перилам с верхней страховкой. Безопасность на скальных склонах.

#### **Тема 9. Подготовка к походу, 9 часов**

##### *Практические занятия*

Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана маршрута. Смотр готовности группы. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Тема 10. Однодневные и многодневные походы, 43 часа**

##### *Практические занятия*

Техника передвижения в походе. Безопасность в походе. Питание в походе. Бивак. Преодоление локальных и протяжённых препятствий. Разбор несчастных случаев.

#### **Тема 11. Подведение итогов похода, 3 часа**

##### *Практические занятия*

Подготовка технических и творческих отчётов для родителей, сверстников из школы, клуба. Ремонт и обслуживание туристского снаряжения.

### ***Раздел III. Общая физическая подготовка***

#### **Тема 12. Общая физическая подготовка, 82 часа**

##### *Практические занятия*

Общеразвивающая гимнастика, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, спортивные игры с бегом (баскетбол, футбол, пионербол, ручной мяч). Лыжная подготовка (ходьба скользящим шагом, повороты на месте и в движении, поднимание по склону лесенкой, ёлочкой, спуск с невысоких гор, торможение плугом, полуплугом, правила падения). Сдача контрольных нормативов. Спортивные соревнования.

### ***Раздел IV. Школа безопасности***

#### **Тема 13. Полоса препятствий, 8 часов**

##### *Практические занятия*

Преодоление переправы по параллельным веревкам, качающимся перекладинам, горизонтальной веревке, движение по подвесному бревну, «бабочке», «паутине», снятие и установка палатки, движение по «узкому лазу». Индивидуальное и командное прохождение полосы препятствий и отдельных этапов. Решение ситуационных задач.

## ***Раздел V. Основы ориентирования***

### **Тема 14. Ориентирование по топографической карте, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Условные знаки на топографической карте. Изображение маршрута на топографической карте. Чтение маршрута. Сличение карты с местностью.

### **Тема 15. Ориентирование по спортивной карте, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Условные обозначения на спортивных картах. Чтение спортивной карты. Чтение дистанции на спортивной карте. Сличение карты с местностью. Ориентирование по спортивным картам.

### **Тема 16. Тактика спортивного ориентирования, 4 часа**

#### *Практические занятия*

Чтение и оценка дистанции. Оценка местности. Привязки на карте, на местности. Определение тактики движения по дистанции. Обход препятствий. Взаимодействие с соперниками.

## ***Раздел VI. Основы спасательской подготовки***

### **Тема 17. Раны, наложение повязок, 4 часа**

#### *Практические занятия*

Осмотр пострадавшего. Остановка кровотечения. Обработка раны. Наложение повязок: чепец, пращевидная, сходящаяся, расходящаяся, перчатка, варежка, на ухо, на глаз, фиксация руки к туловищу.

### **Тема 18. Иммобилизация конечности, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Способы иммобилизации конечности: подручные средства, штатные средства спасателей. Наложение лестничной шины на верхние и нижние конечности.

### **Тема 19. Изготовление носилок из подручных средств, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Правила изготовления носилок. Изготовление носилок из жердей веревок. Командная тактика.

### **Тема 20. Транспортировка пострадавшего, 2 часа**

#### *Практические занятия*

Правила работы с пострадавшим при его транспортировке. Укладка пострадавшего на носилки. Закрепление пострадавшего на носилках. Транспортировка пострадавшего на носилках по ровной местности, в гору, с горы, траверс склона. Правила командной работы.

**Тема 21. Оказание первой помощи при отравлениях. Извлечение инородного тела из дыхательных путей, 1 час**

*Теоретическое занятие*

Симптомы отравления. Оказание первой помощи. Прием Геймлиха. Извлечение инородного тела у ребенка.

**Тема 22. Оказание первой помощи при ожогах, 1 час**

*Теоретическое занятие*

Ожог. Степени ожогов. Электрические ожоги. Правила определения площади поражения при термических ожогах. Оказание первой помощи.

**Тема 23. Оказание первой помощи при поражении электрическим током, солнечном и тепловом ударе, 1 час**

*Практическое занятие*

Прекращение поражающего действия электрического тока. Осмотр пострадавшего. Оказание первой помощи.

Солнечный удар. Симптомы солнечного удара. Оказание первой помощи.

**Тема 24. Сердечно-легочная реанимация, 4 часа**

*Теоретическое занятие*

Смерть: клиническая, биологическая. Признаки клинической и биологической смерти, комы. Подготовка к сердечно-легочной реанимации. Проведение сердечно-легочной реанимации.

*Практические занятия*

Подготовка к сердечно-легочной реанимации. Проведение сердечно-легочной реанимации. Проведение сердечно-легочной реанимации силами 1 человека, 2 человек, нескольких человек.

**Тема 25. Организация навесной переправы через водное препятствие. Транспортировка пострадавшего, 32 часа**

*Практические занятия*

Проводка первого. Наведение навесной переправы. Организация сопровождения. Преодоление навесной переправы. Транспортировка пострадавшего в косынке и на носилках по навесной переправе. Снятие переправы. Командная тактика.

**Тема 26. Знаки «Земля-Воздух». Передача информации на расстоянии, 3 часа**

*Теоретическое занятие*

Знаки международной кодовой таблицы сигналов бедствия «Земля-воздух». Способы передачи информации на расстоянии.

*Практические занятия*

Отработка выкладки сигналов «Земля-воздух». Передача информации на расстоянии. Разработка системы сигналов для передачи произвольного текста.

## **Тема 27. Спасательные работы на акватории, 8 часов**

### *Практические занятия*

Штатные плавсредства спасателей. Основы управления. Преодоление дистанции на плавсредстве. Извлечение пострадавшего на плавсредство, из плавсредства. Транспортировка пострадавшего, контроль состояния. Бросание конца Александрова, спасательного круга.

## **Тема 28. Преодоление дистанции «Комбинированная пожарная эстафета», 16 часов**

### *Практические занятия*

Прокладка рукавной линии длиной 40 м со стволом «Б» с преодолением бревна (бума), вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого», преодоление забора, надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, ликвидация огня горячей жидкости на противне с помощью огнетушителя.

## **Тема 29. Применение гидравлического (пневматического) аварийно-спасательного инструмента в спасательных работах, 8 часов**

### *Практические занятия*

Гидравлический аварийно-спасательный инструмент. Пневматический аварийно-спасательный инструмент. Меры безопасности при работе с инструментом. Применение инструмента при ликвидации утечки газа, извлечении пострадавших из-под завала, ДТП. Командная работа.

## **Тема 30. Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею, 12 часов**

### *Практические занятия*

Правила безопасного поведения во время ведения аварийно-спасательных работ в условиях промышленной застройки. Точки опоры на бетонных и металлических конструкциях. Наведение троллея (крутонаклоненной навесной переправы) с 3 этажа здания. Организация сопровождения и групповой страховки. Спуск по троллею. Спуск пострадавшего в косынке и на носилках по троллею. Снятие троллея.

## **Тема 31. Применение защитных костюмов ОЗК и Л1, противогазов, 6 часов**

### *Практические занятия*

Устройство и функции защитных костюмов ОЗК и Л1, противогазов. Надевание, снятие костюмов и противогазов, в т.ч. с учетом внешних факторов. Поиск и эвакуация пострадавших из условного подвала с парами АХОВ.

## **Тема 32. Извлечение пострадавшего из колодца, 4 часа**

### *Практические занятия*

Спуск к пострадавшему. Надевание косынки. Организация подъема пострадавшего. Подъем спасателя из колодца. Организация страховки спасателя и пострадавшего. Использование треноги.

### Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов
<b>Октябрь</b>		
1.	Общая физическая подготовка	12
2.	Техника прохождения этапа «спуск по перилам»	4
3.	Техника прохождения этапа «переправа по бревну»	2
4.	Преодоление дистанции 3 класса в природной среде	10
5.	Тактико-техническая подготовка по виду спорта «спортивный туризм» на дистанциях на искусственном рельефе и в природной среде (индивидуальное прохождение, связки, группа)	4
6.	Техника передвижения по скальным склонам	10
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>
<b>Ноябрь</b>		
7.	Общая физическая подготовка	10
8.	Преодоление дистанции 3 класса на искусственном рельефе	10
9.	Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею	6
10.	Подготовка к походу	1
11.	Однодневные и многодневные походы	8
12.	Извлечение пострадавшего из колодца	4
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>
<b>Декабрь</b>		
13.	Общая физическая подготовка	10
14.	Раны. Наложение повязок	4
15.	Иммобилизация конечности	2
16.	Изготовление носилок из подручных средств.	2
17.	Транспортировка пострадавшего	2
18.	Полоса препятствий	3
19.	Оказание первой помощи при поражении электрическим током, солнечном и тепловом ударе	1
20.	Сердечно-легочная реанимация	4
21.	Применение защитных костюмов ОЗК и Л1, противогазов	6
22.	Оказание первой помощи при отравлениях. Извлечение инородного тела из дыхательных путей	1
23.	Оказание первой помощи при ожогах	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Январь</b>		
24.	Общая физическая подготовка	10
25.	Полоса препятствий	5

26.	Знаки «Земля-Воздух». Передача информации на расстоянии	3
27.	Ориентирование по спортивной карте	2
28.	Тактика спортивного ориентирования	4
29.	Постановка и прохождение дистанции в природной среде	6
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>
<b>Февраль</b>		
30.	Общая физическая подготовка	20
31.	Постановка и прохождение дистанции в природной среде	16
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Март</b>		
32.	Общая физическая подготовка	10
33.	Тактико-техническая подготовка по виду спорта «спортивный туризм» на дистанциях на искусственном рельефе и в природной среде (индивидуальное прохождение, связки, группа)	8
34.	Постановка и прохождение дистанции в природной среде	12
35.	Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею	3
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>
<b>Апрель</b>		
36.	Общая физическая подготовка	10
37.	Эвакуация пострадавшего из здания по косому троллею	3
38.	Преодоление дистанции 3 класса на искусственном рельефе	6
39.	Техника передвижения по скальным склонам	12
40.	Однодневные и многодневные походы	8
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>
<b>Май</b>		
41.	Применение гидравлического (пневматического) аварийно-спасательного инструмента в спасательных работах	8
42.	Спасательные работы на акватории	8
43.	Организация навесной переправы через водное препятствие. Транспортировка пострадавшего	10
44.	Преодоление дистанции «Комбинированная пожарная эстафета»	16
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>
<b>Июнь</b>		
45.	Организация навесной переправы через водное препятствие. Транспортировка пострадавшего	22
46.	Техника прохождения этапа «навесная переправа»	4
47.	Преодоление дистанции 3 класса в природной среде	6
48.	Ориентирование по топографической карте	2
49.	Однодневные и многодневные походы	2
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Июль</b>		
50.	Подготовка к походу	8
51.	Однодневные и многодневные походы	25
52.	Подведение итогов похода	3



	<i><b>Итого:</b></i>	<i><b>36</b></i>
	<i><b>Итого за учебный год</b></i>	<i><b>369</b></i>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа содержит стандарт, определяющий обязательный для усвоения минимум знаний, умений, навыков для каждого года обучения (таблицы 1, 2 и 3).

*Таблица 1.*

**Стандарт, определяющий обязательный для усвоения минимум знаний, умений, навыков (1 год обучения)**

<b>Раздел программы:</b>	<b>1. Введение</b>
Должен иметь представление:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ о 3 спасательных формированиях Камчатского края;</li> <li>◆ о режимах работы спасателей и пожарных (повседневная деятельность – дежурства и самоподготовка; спасательные работы – выезды на спасательные работы, проживание в полевых условиях; соревнования);</li> <li>◆ о режимах работы подразделений (повседневная деятельность, режим повышенной готовности, режим ЧС);</li> <li>◆ о средствах спасения человека, включая автомобильную и мототехнику;</li> <li>◆ о направлениях подготовки пожарного и спасателя (физическая подготовка, профессиональная подготовка);</li> <li>◆ о личностных качествах пожарного и спасателя.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>2. Спортивный туризм</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ не менее 6 узлов, включенных в Регламент проведения соревнований по спортивному туризму;</li> <li>◆ устройство карабина и назначение страховочной системы;</li> <li>◆ основные способы звуковой сигнализации на дистанции («на само страховке», «на страховке», «свободно», «страховка готова?», «готова»);</li> <li>◆ туристское снаряжение (жумар, восьмерка, веревка, прусик, блок, карабин, каска, рюкзак, туристский коврик);</li> <li>◆ виды перил (вертикальные, горизонтальные, параллельные);</li> <li>◆ этапы дистанции 1 класса в закрытых помещениях, в природной среде;</li> <li>◆ способы страховки и само страховки на этапах дистанции 1 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ способы преодоления этапов на дистанциях 1 класса в на искусственном рельефе, в природной среде.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ вязать не менее 6 узлов;</li> <li>◆ маркировать веревку длиной до 20 метров;</li> <li>◆ надевать и блокировать индивидуальную страховочную систему, подбирать длину концов само страховки;</li> <li>◆ подниматься по вертикальным перилам на 4 метра с применением 1 или 2 жумаров и групповой страховки;</li> <li>◆ осуществлять спуск по вертикальным перилам при помощи ФСУ «восьмерка» с групповой страховкой;</li> <li>◆ преодолевать дистанции 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.</li> </ul>

<b>Раздел программы:</b>	<b>4. Школа безопасности</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Этапы дистанции «Полоса препятствий»;</li> <li>◆ способы преодоления этапов дистанции «Полоса препятствий»;</li> <li>◆ способы страховки и самостраховки на этапах дистанции «Полоса препятствий».</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ преодолевать этапы дистанции «Полоса препятствий»;</li> <li>◆ осуществлять самостраховку на этапах дистанции «Полоса препятствий».</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>5. Основы туристской подготовки</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ технику передвижения в походе;</li> <li>◆ режим похода;</li> <li>◆ правила безопасного поведения в походе в составе группы;</li> <li>◆ меры безопасности в походе в случае ухудшения погодных условий, встречи с дикими животными, ухудшения самочувствия;</li> <li>◆ не менее 4 продуктов из рациона туриста в походе выходного дня;</li> <li>◆ телефоны спасательной службы.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности непрерывно в течение 30-35 минут в пешем походе и 15-20 минут в лыжном;</li> <li>◆ самостоятельно укладывать рюкзак, регулировать его по спине, осуществлять элементарный ремонт с помощью взрослого;</li> <li>◆ подбирать одежду и обувь для совершения похода в зависимости от погоды и сезона, ухаживать за своими вещами;</li> <li>◆ самостоятельно собирать сушняк, дрова, укладывать и разводить костёр, самостоятельно тушить;</li> <li>◆ ставить группу на учет и снимать с учета в поисково-спасательном отряде;</li> <li>◆ осуществлять простой ремонт туристского снаряжения с помощью инструктора;</li> <li>◆ делать творческий отчет о походе в составе творческой группы.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>6. Основы ориентирования</b>
Должен иметь представление:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ способах изображения земной поверхности;</li> <li>◆ об условных знаках на спортивной карте и схеме;</li> <li>◆ об обозначении на карте масштаба;</li> <li>◆ о правилах соревнований по спортивному ориентированию.</li> </ul>

Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ сличать схему с местностью;</li><li>◆ проходить дистанцию в заданном направлении по схеме, состоящую из 5 контрольных пунктов на площади 500 м<sup>2</sup>.</li></ul>
--------------	---

*Таблица 2.*

**Стандарт, определяющий обязательный для усвоения минимум знаний, умений, навыков (2 год обучения)**

<b>Раздел программы:</b>	<b>1. Спортивный туризм</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ туристское снаряжение (петля, полиспаст, станция, оттяжка, выброска, веревка динамическая, веревка статическая, репшнур);</li> <li>◆ этапы дистанции 2 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ способы групповой страховки и само страховки на этапах дистанции 2 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ способы преодоления этапов на дистанциях 2 класса на искусственном рельефе, в природной среде.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ маркировать веревку длиной до 40 метров;</li> <li>◆ подниматься по вертикальным перилам на 6 метров с применением 1 или 2 жумаров и групповой страховки;</li> <li>◆ осуществлять спуск по вертикальным перилам при помощи ФСУ «восьмерка», Petzl Stop, Petzl Rig, Petzl Reverso с групповой страховкой;</li> <li>◆ преодолевать этап «траверс склона» без потери само страховки в составе команды;</li> <li>◆ преодолевать этап «навесная переправа» в составе команды;</li> <li>◆ преодолевать этап «вертикальный маятник» в составе команды;</li> <li>◆ преодолевать этап «переправа по параллельным веревкам» в составе команды;</li> <li>◆ преодолевать этап «переправа по бревну» в природной среде в составе команды;</li> <li>◆ преодолевать этап «переправа вброд» в природной среде в составе команды;</li> <li>◆ наводить переправы через водные препятствия (в условиях спортивного зала), в т.ч. с применением полиспаста.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>3. Школа безопасности</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ этапы дистанции «полоса препятствий»;</li> <li>◆ способы преодоления этапов дистанции «полоса препятствий» в составе команды;</li> <li>◆ способы страховки и само страховки на этапах дистанции «полоса препятствий».</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ преодолевать этапы дистанции «полоса препятствий» в составе команды;</li> <li>◆ осуществлять само страховку на этапах дистанции «полоса препятствий».</li> </ul>

<b>Раздел программы:</b>	<b>4. Основы туристской подготовки</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ не менее 3 туристских должностей в походе;</li> <li>◆ способы передвижения, подъема, спуска и торможения по склону, траверса склона на лыжах по пересеченной местности;</li> <li>◆ правила составления плана-графика похода;</li> <li>◆ особенности заполнения маршрутной документации;</li> <li>◆ функции МКК;</li> <li>◆ порядок проверки готовности группы к походу;</li> <li>◆ правила безопасности в походах в зимнее и летнее время;</li> <li>◆ правила безопасности на биваке, при приготовлении пищи на костре;</li> <li>◆ виды страховки, снаряжение, необходимое для страховки;</li> <li>◆ основные способы передвижения по скальным склонам (подъем, траверс, спуск);</li> <li>◆ опасности на скальных склонах (камнепад, срыв, отсутствие страховки);</li> <li>◆ команды, предупреждающие об опасности («камень!», «срыв!»), для осуществления передвижения и страховки на склоне («страховка готова?», «готова», «грузовая веревка готова?», «на самостраховке», «выбери», «выдай»);</li> </ul>

Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности непрерывно в течение 35-40 минут в пешем походе и 20-25 минут в лыжном;</li> <li>◆ осуществлять самоконтроль и взаимный контроль самочувствия в походе;</li> <li>◆ составлять план маршрута, меню и списка продуктов под руководством педагога;</li> <li>◆ осуществлять подготовку продуктов и снаряжения к двухдневному походу под руководством педагога;</li> <li>◆ подбирать одежду и обувь для совершения похода в зависимости от погоды и сезона, ухаживать за своими вещами;</li> <li>◆ разводить костёр, готовить пищу на костре под руководством педагога;</li> <li>◆ преодолевать несложный брод через горную реку самостоятельно с шестом и в составе группы;</li> <li>◆ выполнять обязанности дежурного по кухне, завхоза, завпрода, фотографа, краеведа, штурмана, летописца, хронометриста;</li> <li>◆ подниматься по несложному скальному склону свободным лазанием с верхней страховкой;</li> <li>◆ осуществлять подъем, траверс, спуск на несложном скальном рельефе с применением верхней страховки и самостраховки.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>5. Основы ориентирования</b>
Должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ не менее 5 условных знаков на спортивной карте;</li> <li>◆ не менее 5 условных знаков на топографической карте;</li> <li>◆ приемы грубого ориентирования.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ сличать карту с местностью;</li> <li>◆ читать маршрут;</li> <li>◆ определять первостепенные и второстепенные КП для прохождения дистанции;</li> <li>◆ определять и использовать промежуточные ориентиры при прохождении дистанции;</li> <li>◆ собирать 5 КП из 10 по выбору по спортивной карте.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>6. Основы спасательской подготовки</b>



Должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ виды ран;</li> <li>◆ меры безопасности при работе с пострадавшим;</li> <li>◆ виды кровотечений;</li> <li>◆ приемы обработки ран;</li> <li>◆ общие правила наложения повязок;</li> <li>◆ не менее 1 способа иммобилизации конечности;</li> <li>◆ правила изготовления носилок;</li> <li>◆ правила работы с пострадавшим при его транспортировке;</li> <li>◆ распределение обязанностей в группе при укладке и транспортировке пострадавшего.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ оценить обстановку с целью обеспечения собственной безопасности и безопасности пострадавшего;</li> <li>◆ предпринять меры обеспечения собственной безопасности при работе с пострадавшим;</li> <li>◆ останавливать кровотечение;</li> <li>◆ обрабатывать раны и накладывать повязки (не менее 2 повязок);</li> <li>◆ укладывать пострадавшего в носилки, выкладывать из них;</li> <li>◆ транспортировать пострадавшего в составе группы по ровной местности, вверх и вниз по склону, траверсировать склон с носилками и пострадавшим;</li> <li>◆ бросать конец Александрова и спасательный круг в зону утопающего;</li> <li>◆ осуществлять элементарное управление плавсредством в составе группы из 6 человек на стоячей воде;</li> <li>◆ подходить к утопающему на плавсредстве (в составе группы), извлекать на плавсредство, транспортировать на берег.</li> </ul>

*Таблица 3.*

**Стандарт, определяющий обязательный для усвоения минимум знаний, умений, навыков (3 год обучения)**

<b>Раздел программы:</b>	<b>1. Спортивный туризм</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ этапы дистанции 3 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ способы групповой страховки и само страховки на этапах дистанции 3 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ способы индивидуального и группового преодоления этапов на дистанциях 3 класса на искусственном рельефе, в природной среде;</li> <li>◆ виды дистанций в спортивном туризме.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ преодолевать дистанции 3 класса на искусственном рельефе, в природной среде индивидуально и в составе команды (связки, группы);</li> <li>◆ распределять силы на дистанции;</li> <li>◆ решать тактические задачи в составе группы (связки);</li> <li>◆ ставить этапы и дистанцию в составе судейской бригады или силами команды.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>2. Основы туристской подготовки</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ способы организации страховки;</li> <li>◆ способы организации перильных и страховочных станций.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности непрерывно до 1 часа в пешем походе до 30 минут в лыжном;</li> <li>◆ осуществлять сбор информации о походе в составе группы и под руководством педагога;</li> <li>◆ заполнять маршрутную документацию;</li> <li>◆ составлять меню и список продуктов в группе и под руководством педагога;</li> <li>◆ преодолевать локальные и протяженные препятствия в составе группы, под руководством педагога;</li> <li>◆ оформлять технический отчет о походе в составе группы и под руководством педагога.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>4. Школа безопасности</b>
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ этапы дистанции «полоса препятствий»;</li> <li>◆ способы преодоления этапов дистанции «полоса препятствий» индивидуально и в составе команды;</li> <li>◆ способы страховки и само страховки на этапах дистанции «полоса препятствий».</li> </ul>

Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ преодолевать этапы дистанции «полоса препятствий» индивидуально и в составе команды;</li> <li>◆ осуществлять самостраховку на этапах дистанции «полоса препятствий».</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>5. Основы ориентирования</b>
Должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ не менее 10 условных знаков на спортивной карте;</li> <li>◆ не менее 10 условных знаков на топографической карте;</li> <li>◆ приемы грубого ориентирования.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ сличать карту с местностью;</li> <li>◆ читать маршрут;</li> <li>◆ определять первостепенные и второстепенные КП для прохождения дистанции;</li> <li>◆ определять и использовать промежуточные ориентиры при прохождении дистанции;</li> <li>◆ собирать 10 КП из 15 по выбору по спортивной карте;</li> <li>◆ преодолевать дистанцию в заданном направлении, состоящую из 5 КП.</li> </ul>
<b>Раздел программы:</b>	<b>6. Основы спасательской подготовки</b>

Должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ способы остановки кровотечений;</li> <li>◆ приемы обработки ран;</li> <li>◆ правила наложения повязок: чепец, пращевидная, сходящаяся, расходящаяся, перчатка, варежка, на ухо, на глаз, фиксация руки к туловищу;</li> <li>◆ правила иммобилизации конечностей;</li> <li>◆ не менее 2 способов иммобилизации конечности;</li> <li>◆ правила изготовления носилок из жердей и веревок;</li> <li>◆ симптомы отравления, порядок оказания первой помощи при отравлениях;</li> <li>◆ способы извлечения инородных тел у взрослых и детей;</li> <li>◆ симптомы термических и электрических ожогов;</li> <li>◆ различия в степенях ожогов;</li> <li>◆ правила оказания первой помощи при ожогах;</li> <li>◆ симптомы солнечного удара, оказание первой помощи;</li> <li>◆ признаки клинической и биологической смерти, комы;</li> <li>◆ правила подготовки и проведения сердечно-легочной реанимации;</li> <li>◆ особенности проведения сердечно-легочной реанимации силами 1, 2 или нескольких человек;</li> <li>◆ знаки «Земля-воздух» (не менее 6);</li> <li>◆ знаки передачи информации на расстоянии (не менее 6);</li> <li>◆ правила безопасного поведения на акватории;</li> <li>◆ меры безопасности при работе с гидравлическим или пневматическим аварийно-спасательным инструментом;</li> <li>◆ порядок работы и правила безопасности при оказании помощи в ДТП;</li> <li>◆ меры безопасности при работе в условиях промышленной застройки;</li> <li>◆ устройство и правила работы с ОЗК, Л1, противогАЗами.</li> </ul>
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ оценить обстановку с целью обеспечения собственной безопасности и безопасности пострадавшего;</li> <li>◆ предпринять меры обеспечения собственной безопасности при работе с пострадавшим;</li> <li>◆ останавливать кровотечение;</li> <li>◆ обрабатывать раны и накладывать повязки (не менее 5 повязок);</li> <li>◆ укладывать пострадавшего в носилки, выкладывать из них;</li> <li>◆ изготавливать носилки из жердей и веревок;</li> <li>◆ транспортировать пострадавшего в составе группы по ровной местности, вверх и вниз по склону, траверсировать склон с</li> </ul>

	<p>носилками и пострадавшим, транспортировать пострадавшего в косынке и на носилках по навесной переправе и троллею;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ применять прием Геймлиха;</li> <li>◆ оказывать первую помощь при ожогах;</li> <li>◆ оказывать первую помощь при поражении электрическим током;</li> <li>◆ оценить обстановку, готовиться и проводить сердечно-легочную реанимацию на тренажере;</li> <li>◆ наводить навесную переправу через водное препятствие в составе команды;</li> <li>◆ организовывать троллей с 3 этажа здания, спускаться по нему, организовывать челнок и страховку;</li> <li>◆ выкладывать знаки «Земля-воздух»;</li> <li>◆ передавать информацию на расстоянии;</li> <li>◆ преодолевать дистанцию на плавсредстве в составе группы;</li> <li>◆ извлекать пострадавшего из воды на плавсредство, из плавсредства на берег;</li> <li>◆ осуществлять контроль пострадавшего во время транспортировки в плавсредстве;</li> <li>◆ бросать в обозначенный квадрат спасательный круг или конец Александрова;</li> <li>◆ преодолевать этапы комбинированной пожарной эстафеты;</li> <li>◆ ликвидировать утечку газа с применением гидравлического аварийно-спасательного инструмента;</li> <li>◆ извлекать пострадавшего из-под завала с применением гидравлического аварийно-спасательного инструмента;</li> <li>◆ извлекать пострадавших из автомобиля с применением гидравлического аварийно-спасательного инструмента;</li> <li>◆ надевать, снимать ОЗК, Л1, противогазы, работать в условно зараженной местности, оказывать помощь пострадавшим;</li> <li>◆ извлекать пострадавшего из колодца в составе команды.</li> </ul>
--	--

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Требования к месту проведения занятий

Для реализации данной программы желательно оборудовать спортивный зал. В зале предусмотреть прочные точки крепления веревок. По возможности, установить стенд с зацепами. В природной среде (за пределами школы) при выборе места для тренировок необходимо предусмотреть наличие следующих факторов: поляны или редкого леса для проведения разминки и ОФП, также желательно наличие склонов и небольшая водная преграда, которая еще больше разнообразит практическое занятие.

Теоретические занятия проводятся в аудитории, оборудованной мультимедийным проектором, экраном.

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество ед.
<i>Технические устройства</i>		
1.	Компьютер	1 шт.
2.	Мультимедийный проектор	1 шт.
<i>Туристское снаряжение</i>		
3.	Коврик туристский	15 шт.
4.	Спальный мешок	15 шт.
5.	Рюкзак	15 шт.
6.	Палатка (3-4-местная)	4-5 шт.
7.	Тент 6*10 м	1 шт.
8.	Костровой тент 6*8 м	1 шт.
9.	Костровые принадлежности	1 компл.
10.	Набор посуды для приготовления пищи на костре на 15 человек	1 компл.
11.	Компас	15 шт.
12.	Веревка динамическая (диаметр 10-10,5 мм, длина 30-50 )	2 шт.
13.	Веревка динамическая (диаметр 10-11 мм, длина 3-4м)	15 шт.
14.	Веревка статическая (диаметр 10-10,5 мм, длина 30-50м)	6 шт.
15.	Репшнур диаметр 6 мм	50 м
16.	Репшнур 8 мм	20 м
<i>Специальное снаряжение</i>		

17.	Индивидуальное страховочное снаряжение (грудная обвязка, беседка, блокировка)	15 шт.
18.	Каска	15 шт.
19.	Карабин с муфтой	80 шт.
20.	Скальные оттяжки	10 шт.
21.	Петля 150 см	2 шт.
22.	Петля 80 см	2 шт.
23.	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
24.	Спусковое устройство Petzl Reverso	5 шт.
25.	Спусковое устройство Petzl Stop	5 шт.
26.	Сумка для хранения и переноса снаряжения	2 шт.
27.	Зажим «жумар» левый	15 шт.
28.	Зажим «жумар» правый	15 шт.
29.	Полуавтоматическое страховочное устройство	2 шт.
30.	Блок парный	2 шт.
31.	Блок одинарный	1 шт.
32.	Носилки типа «Акья»	1 компл.
33.	Манекен для отработки транспортировки пострадавшего	1 шт.
34.	Манекен для отработки проведения сердечно-легочной реанимации	1 шт.
35.	Манекен для отработки спасения утопающего	2 шт.
36.	Шина лестничная для руки	3 шт.
37.	Шина лестничная для ноги	3 шт.
38.	Групповая аптечка (на каждый учебный год)	по 1 шт.
39.	Боевая одежда пожарного	4 компл.
40.	Пожарные рукава диам. 51 мм	4 шт.
41.	Пожарное разветвление	2 шт.
42.	Спортивные пожарные рукава	4 шт.
43.	Спортивные пожарные разветвления	2 шт.
44.	Ствол «Б»	4 шт.
45.	Веревка пожарная с коушем ВПС-30	3 компл.
46.	Лодка надувная 6-местная	1 шт.
47.	Весло	6 шт.
48.	Спасательный жилет	6 шт.
49.	Якорь	1 шт.
50.	Насос для лодки	2 шт.

51.	Ремнабор на каждый год обучения (в соответствии с Положением о соревнованиях «Школа безопасности)	по 1 компл.
52.	Топор	1 шт.
53.	Ножовка	1 шт.
54.	Фонарь электрический	4 шт.
55.	Противогаз	15 шт.
56.	Общевойсковой защитный костюм (ОЗК)	4 шт.
57.	Защитный костюм Л1	4 шт.
58.	Очки защитные	15 шт.
59.	Косынка спасательная	2 шт.



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Оценочные материалы<sup>1</sup>

Таблица 4.

### Требования к общему физическому развитию учащихся 9-10 лет

Контрольное упражнение	Ед. изм.	9 лет		10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,3	9,5	10,0
Бег 30 метров	секунд	6,6	6,7	6,5	6,5
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	6:10	6:10
Прыжок в длину с места	см	130	130	140	155
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	3	-	4	-
Отжимания от пола	кол-во раз	10	6	11	7
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	42	40
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	4	3	5	4
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	80	80	90
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	-	-	85	75

Таблица 5.

### Требования к общему физическому развитию учащихся 11-13 лет

Контрольное упражнение	Ед. изм.	11 лет		12 лет		13 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 4*9м	секунд	10,7	11,0	10,5	10,7	10,3	10,5
Бег 30 метров	секунд	6,0	6,2	5,8	6,1	5,3	5,6
Бег 60 метров	секунд	10,5	11,0	10,2	10,7	10,0	10,4
Бег 500 метров	мин:сек	2:50	3:05	-	2:55	-	2:25
Бег 1000 метров	мин:сек	5:00	5:30	4:45	-	4:30	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	-	без учета времени	-	10:15	12:40
Прыжки в длину с места	см	155	150	165	155	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	5	-	6	-	7	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	12	8	15	10	18	12
Наклон вперед из положения сидя	см	5	9	6	11	7	13

<sup>1</sup> Физкультура и ОБЖ [Электронный ресурс] – URL: <http://fizkultura-obg.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchashhihsya-1-11-kl> (дата обращения 10.09.2018)

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	30	20	35	30	40	33
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	7:00	7:30	-	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:30	15:00	-	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	32	36	-	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	-	-	14:00	14:30	13:30	14:00
Бег на лыжах 3 км	мин:-сек	-	-	20:00	-	19:00	25:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	-	-	44	46	44	50

Таблица 6.

### Требования к общему физическому развитию учащихся 14-15 лет

Контрольное упражнение	Ед. изм.	14 лет		15 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 4*9м	секунд	10,1	10,4	9,9	10,2
Бег 30 метров	секунд	5,1	5,6	4,9	5,5
Бег 60 метров	секунд	9,7	10,4	9,2	10,0
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:50	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:45	12:30	9:20	11:20
Прыжки в длину с места	см	180	165	200	170
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	-	9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	13	27	15
Наклон вперед из положения сидя	см	8	15	11	15
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	43	33	45	35
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	-	-	4:50	6:15
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	-	-	10:40	12:45
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	17:00	20:30	16:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	-	без учета времени	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	54	60	56	64

*Вариант контрольной работы по теме «Сигналы бедствия, международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля-Воздух»*

*1. Передача информации на расстоянии*

Вариант 1-а

1. Находимся на месте, двигаться не можем, имеются пострадавшие, нужен врач

---

---

2. Здесь можно совершить посадку

---

---

3. Вас не понял, повторите сигнал

---

---

4. Вас понял, выполняю

---

---

5. Покажите наиболее легкий и безопасный путь движения

---

---

6. Утеряно, пришло в негодность специальное снаряжение

---

---

7. Здесь садиться нельзя

---

---

8. Нужна радиостанция, питание к ней

---

---

9. Идем в этом направлении

---

---

10. Требуется компас и карта

---

---

11. Нужны медикаменты

---

---

12. Нужны продукты и вода

---

---

## *Передача информации на расстоянии*

### Вариант 1-б

1. Требуются компас и карта

---

---

2. Идем в этом направлении

---

---

3. Нужны продукты и вода

---

---

4. Утеряно, пришло в негодность специальное снаряжение

---

---

5. Находимся на месте, двигаться не можем, имеются пострадавшие, нужен врач

---

---

6. Нужны медикаменты

---

---

7. Вас понял, выполняю

---

---

8. Здесь можно совершить посадку

---

---

9. Вас не понял, повторите сигнал

---

---

10. Здесь садиться нельзя, опасно

---

---

11. Покажите наиболее легкий и безопасный путь движения

---

---

12. Нужна радиостанция и питание к ней

---

---

## *Передача информации на расстоянии*

### Вариант 2-а

1. Здесь садиться нельзя, опасно  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Утеряно, пришло в негодность специальное снаряжение  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Нужна радиостанция, питание к ней  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Покажите наиболее легкий и безопасный путь движения  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Требуются карта и компас  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Вас не понял, повторите сигнал  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Идем в этом направлении  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Нужны продукты и вода  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Вас понял, выполняю  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Нужны медикаменты  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Находимся на месте, двигаться не можем, имеются пострадавшие,  
нужен врач  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Здесь можно совершить посадку  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## *Передача информации на расстоянии*

### Вариант 2-б

1. Находимся на месте, двигаться не можем, имеются пострадавшие, нужен врач

---

---

2. Нужны медикаменты

---

---

3. Здесь можно совершить посадку

---

---

4. Вас не понял, повторите сигнал

---

---

5. Вас понял, выполняю

---

---

6. Нужна радиостанция и питание к ней

---

---

7. Покажите наиболее легкий и безопасный путь движения

---

---

8. Требуется компас и карта

---

---

9. Утеряно, пришло в негодность специальное снаряжение

---

---

10. Здесь садиться нельзя, опасно

---

---

11. Нужны продукты и вода

---

---

12. Идем в этом направлении

---

---

## *2. Тест по знакам международной сигнализации «Земля-Воздух»*

1. Нужны медикаменты
2. Здесь возможна посадка
3. Укажите направление следования
4. Нужны продовольствие и вода
5. Попытаюсь взлететь
6. Самолет сильно поврежден
7. Нужны сигнальная лампа с батареей и радио
8. Следовать дальше не в состоянии
9. Нужен врач, есть тяжелораненые
10. Нужны бензин и масло
11. Следую в этом направлении
12. Нужны компас и карта
13. Все в порядке
14. Нужны оружие и боеприпасы
15. Укажите направление следования
16. Нужны компас и карта
17. Следую в этом направлении
18. Нужны оружие и боеприпасы
19. Нужны бензин и масло
20. Нужны сигнальная лампа с батареей и радио
21. Нужны продовольствие и вода
22. Все в порядке
23. Попытаюсь взлететь
24. Самолет сильно поврежден
25. Здесь возможна посадка
26. Следовать дальше не в состоянии
27. Нужен врач, есть тяжелораненые
28. Нужны медикаменты

## **Методические материалы**

### **Примерная программа соревнований «Школа безопасности»**

Конкретная программа соревнований разрабатывается и утверждается организационным комитетом.

В программу в зависимости от уровня соревнований могут быть включены следующие виды соревнований:

1. «Полоса препятствий».
2. «Комбинированная пожарная эстафета».
3. «Комбинированное силовое упражнение».
4. «Поисково-спасательные работы».
5. «Пожарно-тактическая полоса».
6. «Маршрут выживания».
7. «Организация быта в полевых условиях».
8. «Конкурсная программа».

Кроме этого, программой соревнований должны быть предусмотрены экскурсии, культурно-развлекательные мероприятия, а также товарищеские встречи команд по футболу, волейболу, баскетболу, стрельбе и другим видам спорта.

При проведении школьных соревнований в программу включается не менее 3-х видов соревнований и 2-х конкурсов из конкурсной программы.

При проведении муниципальных соревнований в программу включается не менее 4-х видов соревнований, в том числе «Поисково-спасательные работы» и «Конкурсная программа» в полном объеме.

При проведении региональных, межрегиональных и Всероссийских соревнований в программу включаются 7 видов соревнований, в том числе либо «Комбинированная пожарная эстафета», либо «Пожарно-тактическая полоса».

### **Условия проведения соревнований по видам**

#### **1. «Полоса препятствий»**

В соревнованиях участвует команда из 5 человек (из них не менее 2 девушек).

Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время из расчета 1 балл = 30 сек (Цена 1 балла может корректироваться в зависимости от среднего времени прохождения дистанции). В случае равенства результатов победитель определяется по меньшей сумме штрафных баллов. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы 1.



За 10 минут до старта участники проходят предстартовую проверку.

Прохождение этапов сквозное.

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, иметь брезентовые рукавицы, спортивную обувь без металлических шипов, каску.

Этапы вида соревнований «Полоса препятствий»

1. Переправа по качающимся перекладинам  
Вариант 1: горизонтальные свободно подвешенные, перекладины, на высоте 2-2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5-7 м. Участники при переправе держатся за них руками.  
Вариант 2: перекладины на высоте 20-30 см. Участники переступают по ним ногами.
2. Движение по подвесному бревну.  
Бревно свободно подвешено на высоте 30 см. Длина бревна 5-7 м, толщина 20-30 см.
3. «Бабочка»  
Пройти по нижней горизонтальной веревке, держась за верхнюю. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5-2 м и серединой за середину нижней веревки.
4. «Паутина»  
Преодолеть препятствие по горизонтально, вертикально или наклонно натянутым не закрепленным между собой веревкам.
5. Переправа по горизонтальной веревке. Длина этапа 15-20 м.  
Преодолеть препятствие с помощью рук и ног, не нагружая судейскую страховку
6. Снятие и установка палатки  
После старта команда снимает палатку, складывает её, стойки и колышки. Перед финишем – устанавливает палатку. На исправление замечаний команде дается 30 сек, после чего нарушения штрафуются.  
*Штрафы:*  
складки на скатах палатки – 1 балл  
использование судейских колышков – 1 балл за каждый  
общий перекосяк палатки – 2 балла
7. Подъем по склону с использованием перил  
(самостраховка схватывающим узлом)
8. Спуск по склону с использованием перил  
(самостраховка схватывающим узлом)
9. Траверс склона  
Выполнение аналогично п.п. 7, 8

10. Движение по узкому лазу. Длина этапа до 10 м. Ширина лаза – 60 см, высота – 40 см.

*Штрафы:* сбита верхняя планка или боковая стойка – 1 балл.  
Судится не более пяти нарушений данной позиции.

Таблица 1

№№ п/п	Ошибки и нарушения	№ этапов, к которым относятся ошибки
Штраф – 1 балл		
1.	Заступ за контрольную линию	1 – 3, 5
2.	Касание земли одной ногой	2, 4
Штраф – 3 балла		
1.	Двое на этапе	1 – 5, 8 – 10
2.	Срыв	3
Штраф – 5 баллов		
1.	Падение	1 – 5

За превышение контрольного времени этапа команда штрафуются. Штрафное время определяется в зависимости от предлагаемого времени прохождения дистанции в интервале 10-30 сек.

При совпадении результатов команд, претендующих на призовые места, предпочтение отдается команде, имеющей меньшую сумму штрафных баллов за прохождение этапов.

## 2. «Комбинированная пожарная эстафета»

В эстафете участвует команда из 4 юношей. Все снаряжение и инструменты сложены на площадке перед началом этапа.

В ходе эстафеты участники выполняют следующие нормативы:

1. Прокладка рукавной линии длиной 40 м со стволом «Б» с преодолением бревна (бума);
2. Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого»;
3. Преодоление забора;
4. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, ликвидация огня горячей жидкости на противне с помощью огнетушителя.

Площадка для проведения эстафеты должна иметь не менее 2-х дорожек 100 м длиной и 2 м шириной.

На дорожке устанавливаются (укладываются):

2 напорных рукава;  
бревно (бум) на высоте 1 м длиной 8 м, шириной 18 см;  
спасательная веревка 30 м;  
забор высотой 1,7 м и шириной 2 м.  
комплект боевой одежды и снаряжения;  
противень длиной 1,5 м и шириной 1 м, высота борта 20 см с горячей жидкостью;  
2 огнетушителя.

Для проведения соревнования может использоваться площадка для проведения соревнований по преодолению 100 м полосы препятствий, дооборудованная соответствующими образом.

Максимальная оценка эстафеты – 500 баллов, которые присуждаются команде, выполнившей все нормативы и показавшей лучшее время. Командам, занявшим 2, 3 и последующие места (по времени) начисляется на 10 баллов меньше за каждое последующее место. За каждый невыполненный норматив команды штрафуются 100 баллами. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов.

### 3. «Комбинированное силовое упражнение»

В соревнованиях участвует команда из 6 человек (из них не менее 2 девушек).

Юноши выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднятие ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

Девушки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнения одной участницей – 2 минуты. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху – до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу – до касания лопатками пола).

Результат команды определяется суммой результатов всех участников, команда-победитель определяется по наибольшей сумме.

### 4. «Поисково-спасательные работы»

Состав команды – 6 участников (из них не менее 2 девушек). Участники работают на дистанции самостоятельно, без представителя команды.

Снаряжение команды и участников, порядок действий сообщается капитанам команд за 1 час до старта.

Перед стартом команда проходит предстартовую проверку, на которой проверяется:

минимальное личное и групповое снаряжение и медаптечка по списку;  
знание границ полигона (любой участник по выбору судьи);  
действия команды в аварийной ситуации (капитан).

При отсутствии любого предмета (по спискам) или незнании границ полигона и действий в аварийной ситуации команда штрафуются согласно таблицы 2 и выпускается на старт только после полного выполнения вышеуказанных требований. Старт при этом не откладывается. Предстартовая проверка проводится за 10 минут до старта.

На старте командам выдается зачетная маршрутная карточка (далее – ЗМК), где указаны последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах и всей дистанции.

Прохождение этапов и контрольных пунктов (далее – КП) командное, начало выполнения работ на этапах только по прибытию последнего участника. На некоторых этапах команда может быть разбита на группы.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных на всей дистанции. В случае равенства баллов, победитель определяется по наибольшей сумме баллов на приоритетных этапах, объявленных представителям и капитанам команд до старта.

Команде разрешается использовать дополнительное снаряжение (если это не противоречит условиям выполнения задания). Это снаряжение должно быть заявлено до старта и допущено к использованию заместителем главного судьи по безопасности.

На дистанции команды выполняют задания, входящие в вид соревнований «Организация быта в полевых условиях».

Таблица 2

№№ п/п	Нарушения	Штраф в баллах
1.	Неправильный ответ	1
2.	Отсутствие единицы снаряжения	1

Этапы и задания вида соревнований «Поисково-спасательные работы»

1. Действия в районе аварии с утечкой аварийно химически опасных веществ МО – 26 баллов

После получения судейской информации об угрозе поражения АХОВ и времени подхода зараженного облака команда оценивает обстановку и,

используя подручные средства защиты органов дыхания, выходит из зоны заражения.

*Штрафы:* неправильный выбор направления выхода из зоны заражения - 2 балла  
подручное средство защиты органов дыхания не смочено водой - 2 балла  
остались открытыми нос или рот - 2 балла

2. Оказание доврачебной помощи, изготовление транспортного средства и транспортировка пострадавшего МО – 30 баллов  
Участники команды берут на выбор карточку с заданием у судьи. В карточке указывается вид травмы и имеются теоретические вопросы. Участники имитируют процесс оказания доврачебной помощи, отвечают на теоретические вопросы. Затем команда изготавливает из подручных материалов носилки и транспортирует «пострадавшего»

*Штрафы:* незнание способов перевязки подручными средствами - 1 балл  
неправильный действия при наложении жгута - 1 балл  
неправильный действия при наложении шины - 1 балл  
неправильная организация транспортировки - 3 балла  
падение пострадавшего с носилок или разрушение носилок - 5 баллов

3. Спасательные работы на воде.

Возможны три варианта выполнения задания в зависимости от местных условий, характеристики водоема, погодных условий:

подплыть на лодке к «утопающему», втащить его в лодку и доставить на берег МО – 50 баллов  
бросить спасательный круг (пояс) в зону «утопающего» МО – 20 баллов  
бросить спасательный конец Александра в зону «утопающего» МО – 20 баллов

*Штрафы:* опасное поведение участников в лодке во время движения и втаскивания «утопающего» – 3 балла  
непопадание спасательного круга, пояса, конца в зону (из трех попыток) – 3 балла

4. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде МО – 10  
баллов
- Команда оказывает медицинскую помощь «пострадавшему» на воде (участник команды по ее выбору) при условии, что его уже вытащили на берег
- Штрафы:* не проведено обследование полости рта – 1 балл  
 не удалена вода из дыхательных путей «пострадавшего» – 1 балл  
 не соблюдается необходимая последовательность при оказании медпомощи – 1 балл  
 неправильное проведение непрямого массажа сердца, искусственного дыхания – 1 балл  
 не производится согревание «пострадавшего» – 1 балл

5. Передвижение с соблюдением правил дорожного движения МО – 10  
баллов

Команда проходит указанный маршрут с соблюдением правил дорожного движения. Возможны вопросы участникам по ПДД пешеходов и велосипедистов (по карточкам)

- Штрафы:* неправильный ответ на тестировании – 1 балл  
 нарушение правил движения пешеходов – 2 балла  
 (за каждое)

На дистанции предполагается использование командой для выполнения поставленных задач следующих видов ориентирования:

движение по легенде;

Команда движется без карты по «легенде» с указанием азимутов, расстояний, характера рельефа, местных предметов, проходя через КП (в том случае, если она идет правильно)

- Штрафы:* за каждый неотмеченный КП – 4 балла  
 движение по обозначенному маршруту

Команда движется по обозначенному на карте маршруту, проходя через КП, установленные на местности, но не обозначенные на карте, фиксирует их проколом компостера или записывает шифр КП

- Штрафы:* за каждый неотмеченный КП – 4 балла  
 максимальная оценка при движении при использовании вышеперечисленных видов ориентирования определяется в зависимости от количества контрольных пунктов на маршрутах.

## 5. «Пожарно-тактическая полоса»

Состав команды, преодолевающей полосу – 7 человек (из них не менее 2-х девушек). Дистанция полосы разбита на два участка. Первый участок преодолевает группа в составе 4 участников (не менее одной девушки), второй – группа в составе 3 участников (не менее одной девушки).

Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время из расчета 1 балл = 15 сек.

Передаваемой эстафетой является пожарный ствол.

Форма одежды: куртки и брюки, головные уборы.

*Последовательность выполнения:*

На линии старта выстраивается вся команда.

Со старта первая группа преодолевает препятствия, вторая бежит к линии передачи эстафеты.

Первая группа преодолевает следующие препятствия:

1. «Забор» – преодолевается без упора ногами о стойки и откосы крестовин

2. «Узкий лаз» – преодолевают три участника ползком друг за другом в следующей последовательности: мальчик – девочка – мальчик.

3. «Завал» – первый участник, преодолевший «мышеловку», подползает к завалу в виде щита и подает звуковой сигнал (стук любым твердым предметом о внутреннюю сторону щита). Четвертый участник, услышав сигнал, поднимает щит параллельно земле и подставляет под него с двух сторон страхующие стойки. Помогает выбраться из-под завала первому, второму и третьему участнику группы. До установки стоек выходить из «мышеловки» группа не имеет права.

4. Подъем по лестнице – палке на «крышу дома» и спуск с неё. Угол наклона лестницы к стене домика не должен быть меньше 30 градусов.

5. Передача эстафеты – пожарного ствола второй группе. После этого первая группа передвигается на линию ствольщика.

Вторая группа:

1. После приёма эстафеты поднимается и спускается по веревке с узлами. При спуске на веревке находится только один участник.

2. «Бревно» – члены группы берут два рукава в скатках и идут по бревну. При падении с бревна участник вновь начинает движение по нему.

3. Смыкают головки рукавов между собой и бегут до разветвления (смыкание рукавов можно производить с момента выхода к бревну), подсоединяют один конец рукавной линии к нему, у разветвления остается один член группы.

4. Другой конец рукавной линии на месте или в движении до линии ствольщика подсоединяется к пожарному стволу. От разветвления до линии ствольщика пробегают два участника. Один из них (ствольщик) готовится к поражению мишени водой из пожарного ствола, другой (подствольщик) помогает ему.

5. Приготовившись к поражению мишени, «ствольщик» дает команду «Подать воду» третьему участнику группы, оставшемуся у разветвления. Третий участник открывает вентиль разветвления, подавая воду в рукавную линию. Ствольщик направляет струю воды и поражает мишень.

6. До прибытия на линию ствольщика там находятся участники первой группы, которые до момента появления воды из ствола не имеют права вмешиваться в действия второй группы. По появлении воды из ствола участники первой группы могут помогать выпрямлять рукавную линию и устранять изгибы.

*Штрафы:*

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. на первой или второй дистанции этапа присутствует участник другой группы                         | 3 балла            |
| 2. при преодолении узкого лаза нарушена последовательность прохождения: мальчик – девочка – мальчик | 2 балла            |
| 3. подача звукового сигнала по щиту производится руками или ногами                                  | 1 балл             |
| 4. выход из-под щита, имитирующего завал, производится при отсутствии страхующих стоек              | 3 балла            |
| 5. отсутствие страховки при подъеме – спуске по лестнице-палке и веревке                            | 3 балла            |
| 6. во время подъема и спуска по лестнице-палке, по веревке на ней находилось более одного участника | 2 балла            |
| 7. не поражена мишень в течение 3 минут   | Снятие с дистанции |

#### 6. «Маршрут выживания»

В соревнованиях участвует вся команда – 8 человек (из них не менее 3 девушек) под руководством представителя команды и его заместителя.

Соревнования проводятся в форме кросс-похода, с выполнением заданий на маршруте. На старте командам выдается зачетная маршрутная книжка (далее – ЗМК), где могут быть указаны: последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах и на дистанции каждого дня.



На отдельных участках маршрута команде могут быть предложены задания для самостоятельного выполнения (при отсутствии представителя). При этом команду может сопровождать судья-посредник (заместитель представителя другой команды).

Снаряжение команды и участников – в соответствии с Приложением 1. В зависимости от условий выполнения заданий часть снаряжения команды может быть запрещена к использованию. Команде разрешается использовать дополнительное снаряжение (если это не противоречит условиям выполнения задания). Это снаряжение должно быть заявлено до старта и допущено к использованию заместителем главного судьи по безопасности.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за выполнение заданий на всей дистанции. В случае равенства баллов победитель определяется по наибольшей сумме баллов на приоритетных этапах, которые будут сообщены представителям и капитанам команд до старта.

Перед стартом команда проходит предстартовую проверку, на которой проверяется:

- минимальное личное и групповое снаряжение и медаптечка по списку;
- знание границ полигона (любой участник по выбору судьи);
- действия команды в аварийной ситуации (капитан).

При отсутствии любого предмета (по спискам) или незнании границ полигона и действий в аварийной ситуации команда штрафуются согласно таблицы 3 и выпускается на старт только после полного выполнения вышеуказанных требований. Старт при этом не откладывается. Предстартовая проверка проводится за 10 минут до старта.

Команда допускается к работе на этапах (если это не оговорено в технической информации) только в полном составе. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы 4.

Таблица 3

№№ п/п	Нарушения	Штраф в баллах
1.	Неправильный ответ	1
2.	Отсутствие единицы снаряжения	1

Этапы и задания вида соревнований «Маршрут выживания»

1. Определение сторон горизонта или азимута на объект      МО –5  
баллов

Команда любым способом определяет направление на север или азимут на указанный объект без использования компаса. Результат капитан заносит в ЗМК и сообщает судье под роспись

*Штрафы:* ошибка на каждые 10<sup>0</sup>, исключая первые 10<sup>0</sup> – 1 балл

2. Движение по азимуту МО –5  
баллов

Получив азимут и длину хода, команда движется к указанной точке. При выходе на финиш этапа капитан записывает в ЗМК номер вешки и сообщает его судье под роспись

*Штрафы:* ошибка до 5 % длины хода не штрафуются  
за ошибку от 5 до 10 % длины хода – 2 балла  
от 10 до 15 % – 4 балла  
свыше 15 % – 5 баллов

3. Движение в заданном направлении<sup>2</sup>  
Команда должна преодолеть при помощи карты маршрут, проходя в заданном порядке КП, занося их шифры в ЗМК
- Штрафы:* за каждый неотмеченный КП – 4 балла  
нарушение порядка прохождения КП – 10 баллов

4. Движение по легенде.  
Команда должна преодолеть маршрут, имея его описание, сделанное судьями или участниками, проходя через КП.
- Штрафы:* за каждый неотмеченный КП – 4 балла

5. Движение по обозначенному маршруту.  
Команда движется по обозначенному на карте маршруту, проходя через КП, установленные на местности, но не обозначенные на карте, фиксирует их проколом компостера или записывает шифр КП
- Штрафы:* за каждый неотмеченный КП – 4 балла

6. Определение топографических знаков по карточкам. 0 – 5  
баллов

Команда получает карточки с изображением топонимов и определяет их

---

<sup>2</sup> Максимальная оценка на этапах 3 – 5 определяется в зависимости от количества контрольных пунктов на них

- Штрафы:* неправильный ответ – 1 балл
7. Сигналы бедствия 0 – 6  
баллов
- Команда изображает указанный судьей знак международной кодовой системы аварийной сигнализации, используя свое снаряжение и подручные средства
- Штрафы:* знак слабо заметен – 1 балл  
знак выложен неправильно – 5 баллов
8. Передача информации на расстояние 0 – 5  
баллов
- Команда (участник) передает информацию на расстояние любым способом
- Штрафы:* информация не принята – 5 баллов  
информация принята с искажениями – 3 балла
9. Организация первой медицинской помощи МО – 15  
баллов
- Команда в соответствии с имеющейся информацией о характере травмы или заболевания определяет диагноз и оказывает помощь «пострадавшему»
- Штрафы:* неверно поставлен диагноз – 10 баллов  
незнание способов перевязки подручными средствами – 3 балл  
неправильные действия при наложении жгута – 1 балл  
неправильные действия при наложении шины – 1 балл
10. Переправа вброд МО – 30  
баллов
- Команда сама определяет способ и место (в пределах, указанных судьей) переправы вброд
- Штрафы:* неправильное применение шеста – 1 балл

падение с последующим восстановлением движения	– 2 балла
потеря шеста	– 2 балла
падение со сносом течением	– 6 баллов
неправильный выбор места переправы	– 6 балла

11. Переправа с использованием подручных средств МО – 20  
баллов

Команда изготавливает плавсредства из подручных средств и преодолевает водную преграду. Возможна переправа пострадавшего на изготовленном командой плавсредстве

*Штрафы:* мокрые вещи в рюкзаке (за каждого участника) – 1 балл

разрушение плавсредства для пострадавшего – 10 баллов

12. Переправа по веревке с перилами<sup>3</sup> МО – 40  
баллов

Переправиться на другой берег, идя по нижней веревке и держась за верхнюю, используя самостраховку

13. Укладка бревна и переправа по нему МО – 60  
баллов

Команда укладывает бревно через препятствие и переправляется на другой берег

14. Навесная переправа МО – 40  
баллов  
МО<sup>4</sup> – 80  
баллов

Команда выбирает варианты выполнения задания (команда может самостоятельно навесить перила, либо использовать судейские) в указанном судьей коридоре и организует переправу участников. Рюкзаки переправляются отдельно от участников

<sup>3</sup> Штрафы для этапов 12 – 17 в Таблице 4

<sup>4</sup> Самостоятельное наведение перил и организация переправы оценивается большей МО

15. Подъем по склону с использованием перил (самостраховка схватывающим узлом) МО –30 баллов

16. спуск по склону с использованием перил (самостраховка схватывающим узлом) МО – 60 баллов

Команда выбирает варианты выполнения задания в указанном судьей коридоре (команда может самостоятельно навесить перила, либо использовать судейские).

17. Траверс склона МО – 30 баллов

Выполнение аналогично п.п. 15, 16 МО – 50 баллов

18. Переправа на плавсредствах МО – 20 баллов

Команда, используя лодку, переправляется на другой берег (в указанное судьей место).

*Штрафы:* индивидуальные:

неправильная посадка или высадка из плавсредства – 1 балл

неправильно надет спасжилет – 1 балл

командные:

совершение опасных маневров – 2 балла

опасное поведение участников во время движения – 3 балла

Таблица 4

№№ п/п	Ошибки и нарушения	№ этапов, к которым относятся ошибки
Штраф – 1 балл		
1	Заступ за контрольную линию	12 – 17

2	Незавинченная муфта карабина	12 – 17
Штраф – 2 балла		
1	Неправильно завязан узел	12 – 17
2	Падение в пределах этапа с самозадержанием	15 – 17
Штраф – 3 балла		
1	Двое на этапе	12 – 17
2	Срыв	12, 13, 15 – 17
3	Нарушение или отсутствие самостраховки	12 – 17
Штраф – 4 балла		
1	Потеря судейской страховки	14
Штраф – 5 баллов		
1	Падение (зависание без возобновления движения)	12, 13

На «Маршруте выживания» возможны элементы организации поисково-спасательных работ и непредвиденные ситуации, о которых участники узнают либо перед стартом, либо на маршруте.

На «Маршруте выживания» и других дистанциях соревнований командам ЗАПРЕЩЕНО использование собственных топографических карт, раций, мобильных телефонов, навигаторов и других технических средств связи и ориентирования.

#### 7. «Организация быта в полевых условиях»

Данный вид соревнований заключается в выполнении командой специальных заданий и требований по содержанию в порядке лагеря и кухни, соблюдению правил поведения, гигиены, режимных моментов соревнований.

Начинается с момента открытия соревнований и до их завершения. Организация быта в полевых условиях оценивается по следующим показателям:

состояние лагеря (правильность размещения лагеря, чистота и порядок, установка палаток, хранение рюкзаков, вещей, сушка одежды, обуви и т.д.);

состояние кухни и хранение продуктов (оборудование кухни, наличие и порядок хранения топлива; соблюдение мер безопасности, связанных с использованием оборудования, снаряжения, особенно пил, топоров, примусов и т.д., порядок на кухне, чистота групповой и личной посуды, наличие меню; работа завхозов по организации питания).

соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований;  
соблюдение правил гигиены.

Осмотр совершается судейской бригадой не менее 2-х раз в день.

Команда, допустившая грубые нарушения дисциплины и внутреннего распорядка дня (хулиганство, драки, употребление спиртных напитков) снимается с соревнований.

Победитель определяется по наименьшей сумме штрафных баллов, набранных за период проведения соревнований.

## 8. «Конкурсная программа»

### 1. Представление команды

Команда в течение 5 минут в любой форме (проза, стихи, песни, пантомима и т.д.) представляет информацию о себе. Музыкальное сопровождение – любой музыкальный инструмент. Технические средства исключаются.

Оценивается:	массовость	– до 8 баллов
	оригинальность	– до 5 баллов
	соответствие тематике конкурса	– до 5 баллов
	качество художественного исполнения	– до 15 баллов

### 2. Конкурс военно-патриотической песни

Команда выступает с песней на военно-патриотическую тему.

Музыкальное сопровождение – любой музыкальный инструмент. Технические средства исключаются.

Оценивается:	оригинальность	– до 5 баллов
	соответствие тематике конкурса	– до 5 баллов
	качество художественного исполнения	– до 15 баллов

### 3. Конкурс стенгазет

Стенгазеты оформляются командами на бумаге, предоставленной судейской коллегией (не более двух листов ватмана размером 879 x 540 мм). Остальные оформительские материалы командные. Состав команды – до 3 человек, время работы 2 часа.

Командам предоставляется возможность срочной проявки пленки и печати фотографий. Использование домашних заготовок допускается только в раздел «История команды».

В газете должны быть отражены и оцениваются следующие разделы:

история команды	– до 10 баллов
репортаж о соревнованиях	– до 10 баллов
критические материалы о соревнованиях	– до 10 баллов
свободная тема	– до 5 баллов

#### 4. Конкурс поваров

От команды в конкурсе участвуют 2 человека (в том числе 1 юноша). Конкурс проводится на «Маршруте выживания». Запрещается использовать консервированные заготовки домашнего приготовления.

Для оценки готовится не менее 2-х блюд из расчета на 3 человека.

Посуда и костровые принадлежности командные.

Оценивается: вкусовые качества	– до 15 баллов
эстетика оформления блюда	– до 5 баллов
оригинальность	– до 5 баллов

Результат команды определяется суммой результатов в четырех конкурсах.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за период проведения «Конкурсной программы».

Представитель команды, его заместитель в конкурсах не участвуют.

### **Примерная программа соревнований «Юный спасатель»**

#### *1. «Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера»*

В соревнованиях участвуют 6 человек от команды. Контрольное время работы на дистанции определяется судейской коллегией. Все снаряжение и инструменты сложены на стартово-финишной площадке. По истечении контрольного времени все участники со снаряжением и инструментом должны находиться на стартово-финишной площадке. За некомплект снаряжения и инструментов и отсутствие участника команды на стартово-финишной площадке команда штрафуются.

Команда в отведенное время обязательно выполняет следующие задания:

##### На 1-м этапе

1. Организация радиообмена между спасательными звеньями.
2. Отключение электричества.
3. Ликвидация утечки газа.

##### На 2-м этапе

4. Поиск и эвакуация пострадавшего из здания на носилках.
5. Поиск и эвакуация пострадавших с третьего этажа здания в косынке и по косому троллею.
6. Поиск и эвакуация пострадавших из подвала с парами АХОВ (в средствах индивидуальной защиты).



7. Деблокировка пострадавшего из завала.
8. Подъем пострадавшего из колодца.
9. Резка элементов металлоконструкций при помощи гидравлического АСИ.

Задания 1-го этапа должны выполняться в указанной последовательности, задания 2-го этапа могут выполняться в произвольном порядке.

Нарушение порядка или невыполнение заданий на 1-м этапе ведет к снятию с дистанции.

За невыполнение заданий на 2-м этапе в рамках контрольного времени команда штрафуются максимальным штрафом данного этапа.

Побеждает команда, набравшая минимальное количество штрафных баллов.

Максимальная балльность дистанции - 1400 баллов.

## 2. *«Поисково-спасательные работы в природной среде»*

Состав команды: 8 участников и один руководитель. Руководитель проходит всю дистанцию наравне с остальными участниками и должен иметь все необходимое личное снаряжение.

Поисково-спасательные работы в природной среде заключаются в прохождении дистанции с отработкой коллективных действий по решению проблем спасения, жизнеобеспечения и выживания в условиях природной среды.

Схема дистанции закрыта. Команда работает в условиях меняющейся обстановки реального природного полигона, выполняя задания по организации и проведению спасательных работ и эвакуации пострадавших из зоны ЧС, организации жизнеобеспечения в природной среде. Временная протяженность - до двух суток. Прохождение большей части дистанции осуществляется с «пострадавшим».

Отдельные взаимосвязанные этапы могут быть объединены в блоки. Между блоками этапов может быть перерыв в прохождении командой дистанции, но не более 4 часов.

Информацию об условиях работы на этапах команды получают дозированно: на предстоящий блок не раньше, чем за 2 часа до его начала.

*Таблица общих штрафов на дистанции*

№п/п	Штрафы	баллы
1.	Неправильное выполнение радиообмена, отсутствие докладов о начале работ на участке и наличии пострадавших.	3 (за каждый случай)
2.	Нарушение техники безопасности за каждый факт.	5
3.	Нарушение порядка действий.	10
4.	Неправильное выполнение приема.	10
5.	Небрежное отношение с пострадавшим.	15
6.	Преждевременное снятие СИЗ.	10
7.	Потеря снаряжения за единицу.	15
8.	Отсутствие поста безопасности, страховки, самостраховки.	15
9.	Падение плиты.	60
10.	Падение пострадавшего.	100
11.	Потеря пострадавшего, спасателя.	150

*Перечень возможных этапов на дистанции*

- Навесная переправа через сухой овраг и через водную преграду.
- Переправа по бревну.
- Спуск по склону.
- Подъем по склону.
- Переправа в брод.
- Подача сигналов бедствия.
- Подъем пострадавшего в носилках и на спасателе.
- Поиск черного ящика и пострадавшего.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
- Различные формы ориентирования на местности.
- Этапы, связанные с обеспечением жизнедеятельности.

Организация выполнения задания этапов проводится командой самостоятельно с применением имеющегося у нее снаряжения.

Каждый этап имеет максимальную оценку в штрафных баллах. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных баллов.

Максимальная балльность дистанции - 1800 баллов.

*3. «Поисково-спасательные работы на акватории»*

Участвуют 6 человек от команды (из них не менее одной девушки). Соревнование проводится в форме эстафеты, участник не может выступать на двух этапах подряд. Обязательным командным снаряжением на дистанции является командная аптечка, которая передается по этапам дистанции в качестве эстафетного предмета. Одежда участников должна полностью закрывать руки и ноги.

Район проведения соревнований определяется судейской коллегией.

Длина дистанции - до 500 м.

Команда принимает старт на стартово-финишной площадке, где сосредоточено все снаряжение, необходимое для прохождения дистанции. Порядок прохождения этапов выбирается командой. Выполнение заданий всех этапов в полном объеме обязательно.

*Возможные этапы:*

*Спасательные работы при затоплении*

Экипаж (два человека), надев спасательные жилеты, проходит на плавсредстве по затопленной местности маршрут, обозначенный буйками, снимает с опоры в русле реки «пострадавшего» (манекен), доставляет его на берег тем же маршрутом. Доставив «пострадавшего» на стартово-финишную площадку, экипаж передает эстафету.

*Траверс водного потока*

Экипаж (4 человека) в спасательных жилетах, с целью доставки на другой берег аптечки, носилок и оказания первой медицинской помощи пострадавшим, производит на плавсредстве траверс водного потока с зачаливанием в заданной зоне. Коридор траверса обозначен буйками. Возвращение - тем же маршрутом.

*Сердечно-легочная реанимация*

Экипаж (4 человека), обнаружив на целевом берегу «пострадавшего» (манекен), оказывает ему первую медицинскую помощь — сердечно-легочная реанимация на тренажере «Гоша». «Пострадавший» на вакуумных носилках доставляется в «полевой госпиталь». Экипаж с носилками возвращается на плавсредствах на исходный берег и передает эстафету.

*Иммобилизация нижней конечности*

Экипаж (4 человека), обнаружив на целевом берегу пострадавшего (манекен), оказывает ему первую медицинскую помощь - иммобилизацию нижней конечности. Шины - судейские, перевязочные материалы - из командной аптечки. Пострадавший на ковшовых носилках доставляется в «полевой госпиталь».

*Таблица общих штрафов на этапах дистанции*

№ п/п	Наименование штрафа	Количество баллов	Примечание
1.	Неспортивное поведение, нарушение этических и природоохранных норм	5	За каждый случай.
2.	Незначительные нарушения техники безопасности	5	За каждый случай.
3.	Неправильное выполнение приема	10	За каждый случай.
4.	Небрежное отношение с пострадавшим	15	За каждый случай.
5.	Грубое нарушение техники безопасности	20	За каждый случай.
6.	Помощь команде, не предусмотренная условиями	50	По согласованию с судьей.
7.	Невыполнение условий этапа	Максимальный штраф этапа.	По дополнительной информации.
8.	Невыполнение требований судьи, отказ от выполнения задания этапа	Двойной максимальный штраф этапа.	По дополнительной информации.

*Использование спасательного конца Александра*

Один участник производит бросание спасательного конца в зону условного утопающего с трех попыток, затем передает эстафету. Спасательный конец на берегу фиксируется.

*Бросание спасательного круга в зону утопающего*

Один участник бросает спасательный круг в зону условного утопающего с трех попыток, затем передает эстафету. Фал спасательного круга на берегу фиксируется.

*Оказание ПМП при утоплении*

Два участника оказывают первую медицинскую помощь утопающему (манекену «Ренди»), вынесенному на берег, проводят сердечно-легочную реанимацию в течение 2 минут, после чего передают эстафету.

*Снятие пострадавшего со льдины*

В 3-4 метрах от берега находится «льдина», на которой лежит «пострадавший» (манекен). Работают два участника. Первый в обвязке и спасательном жилете при помощи подручного материала перебирается на «льдину» ползком, обвязывает «пострадавшего», надевает на него спасательный жилет, доставляет его на берег. Второй страхует первого при выполнении задания. После доставки «пострадавшего» в обозначенную зону участники передают эстафету.

### *Спасение утопающего в воду*

В 15-20 метрах от берега в воде находится «утопающий» (манекен). Один из участников команды подплывает к «утопающему», транспортирует его к берегу в воду, выносит его в обозначенную зону, передает эстафету.

### *Эвакуация пострадавшего из затопленного автомобиля*

В 10 метрах от берега находится затопленный автомобиль, в нем заблокирован «водитель» (манекен). Участник команды, обвязанный страховочным фалом, подплывает к автомобилю, открывает дверцу, извлекает «пострадавшего», транспортирует его на берег в обозначенную зону. Вторым участником страхует спасателя и помогает транспортировать «пострадавшего».

Финиш дистанции фиксируется по последнему участнику, а также по наличию в стартово-финишной зоне всех «пострадавших» и всего снаряжения.

Результат команды определяется по сумме времени прохождения дистанции и полученных штрафов. 1 штрафной балл равен 30 секундам.

Команда, снятая с одного из этапов, занимает место после команд, прошедших всю дистанцию.

Максимальная балльность дистанции - 1200 баллов.

### *4. «Комбинированная пожарная эстафета»*

В эстафете участвуют 4 человека от команды. Все снаряжение и инструменты сложены на площадке перед началом этапа.

В ходе эстафеты участники выполняют следующие нормативы:

1. Прокладка рукавной линии длиной 40 м со стволом «Б» с преодолением бревна (бума).

2. Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого».

3. Преодоление забора.

4. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, ликвидация огня горячей жидкости на противне с помощью огнетушителя.

Площадка для проведения эстафеты должна иметь не менее двух дорожек 100 м длиной и 2 м шириной.

На дорожке устанавливаются (укладываются) следующие препятствия:

2 напорных рукава;

бревно (бум) на высоте 1 м длиной 8 м, шириной 18 см;

спасательная веревка 30 м; забор высотой 1,7 м и шириной 2 м.

комплект боевой одежды и снаряжения;

противень длиной 1,5 м и шириной 1 м, высота борта 20 см с горячей жидкостью;

2 огнетушителя.

В целях проведения соревнования может использоваться другая подходящая площадка нужных размеров, полоса препятствий, дооборудованная соответствующим образом.

Максимальная балльность эстафеты - 500 баллов, которые присуждаются команде, выполнившей все нормативы и показавшей лучшее время. Командам, занявшим второе, третье и последующие места (по времени), начисляется на 10 баллов меньше за каждое последующее место. За каждый невыполненный норматив команды штрафуются 100 баллами.

*Таблица общих штрафов на дистанции (1 балл = 30 сек.)*

№ п/п	Наименование штрафа	Количество баллов
1.	Касание буйков	1 балл
2.	Нарушение разметки этапа, непрохождение ворот	3 балла
3.	Неправильное выполнение приема	3 балла
4.	Неосторожное обращение с пострадавшим	5 баллов
5.	Нарушение требований по безопасности	5 баллов
6.	Потеря единицы личного снаряжения	1 балл
7.	Потеря единицы снаряжения	5 баллов
8.	Падение участника или пострадавшего в воду	10 баллов
9.	Невыполнение условий этапа	Снятие с этапа
10.	Потеря эстафетного предмета	Снятие с дистанции
11.	Отказ от действий на этапе в полном объеме	Снятие с дистанции

#### *5. «Кросс 1 км»*

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1 км по лесной среднепересеченной местности с перепадом высот до 15 метров. Участники проходят дистанцию в касках.

Кросс проводится согласно жеребьевке. Интервал между забегами команд - 8 минут. Команда участвует в полном составе (8 человек, из них не менее 2 девушек), стартует одновременно.

Результат команды определяется как средний результат всех участников.

В случае изменения участником маршрута дистанции в сторону уменьшения, данный участник штрафуются путем увеличения его результата вдвое.

Максимальная балльность дистанции - 300 баллов.

#### *6. «Комбинированное силовое упражнение»*

В соревновании от команды участвуют 4 юноши и 2 девушки.

Юноши (4 человека) выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднимание ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

Девушки (два человека) выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнения одной участницей - 2 минуты. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу - до касания лопатками пола).

Результат команды определяется суммой результатов всех участников, команда-победитель определяется по наибольшей сумме.

Максимальная балльность этапа - 300 баллов.

Соревнования организуются и проводятся с учетом требований «Временных правил соревнований по пятиборью спасателей МЧС России», утвержденными приказом МЧС России от 16.03.98 г. № 178 и «Наставления по пожарно-строевой подготовке».

Для оборудования мест соревнований по видам, проведения практических занятий и тренировок, контрольной проверки дистанций и препятствий на них, а также для контроля за соблюдением участниками полевого лагеря мер безопасности привлекается личный состав частей и подразделений пожаротушения, войск ГО, аварийно-спасательных служб, сотрудники территориальных органов МЧС России, в том числе структурных подразделений ГИМС и ГПН.

#### *7. Конкурсная программа*

Конкурсная программа проводится на условиях, разрабатываемых судейской коллегией.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.



22. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
25. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
26. Положение о соревнованиях Движения «Школа безопасности», утв. Зам. Министра РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий А.П. Чуприяном 02 марта 2007 года.
27. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, утв. Президиумом ФСТР, прот. № 6 от 28.03.2015
28. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
29. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
30. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
31. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
32. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
33. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
34. Физкультура и ОБЖ [Электронный ресурс] – URL: <http://fizkultura-obg.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchashhihsya-1-11-kl> (дата обращения 10.09.2018)
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотях. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
38. Школа альпинизма/ Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 1989.

39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.