

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

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»
Протокол № 4 от «31» 05 2021г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО
АКЦДОТиК «Алтай»

Приказ № 146 от «07» 06 2021г
Н.И.Авхимович



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Сильные люди»

Направленность- физкультурно-спортивная
Обучающиеся от 11 до 16 лет.
Срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:
Логинова Елена
Викторовна
педагог дополнительного
образования

Барнаул
2021

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	10
3. Содержание программы.....	28
4. Методическое обеспечение программы.....	38
5. Список литературы.....	44
6. Приложения.....	47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто в несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастьях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо быть готовым к адаптации в любых ситуациях. Гарантом этой готовности может стать освоение в полном объеме дополнительной образовательной программы «Сильные люди».

Направленность дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

В основу содержания программы легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности».

Программа в основе своей имеет физкультурно-спортивную направленность. Но, по большому счету, является интегрированной, т.к. обеспечивает освоение воспитанниками, в рамках интегрированных курсов, ключевых теорий, идей, понятий, фактов и способов действий в совокупности направлений, относящихся к безопасности жизнедеятельности. А также реализацию мировоззренческих, воспитательных и развивающих задач, формирование общей культуры воспитанников на основе освоения ими знаний относящихся к отдельным областям. Переход на очередной этап Программы обеспечивает углубленные знания, позволяет подготовиться к последующему профессиональному образованию и профессиональной деятельности.

Программа предназначена для преподавателей - организаторов Основ безопасности жизнедеятельности, педагогов учреждений дополнительного образования, работающих или желающих работать в этом направлении.

Программа «Сильные люди», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению твердой социальной позиции.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

Новизна программы «Сильные люди» заключается в интеграции образовательных программ общего и дополнительного образования. Программа является логическим, более углубленным продолжением школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», дающим возможность расширить спектр теоретических вопросов и значительно увеличить практическую подготовку.

Воспитанники вовлекаются в самые разнообразные направления деятельности: туристское, экологическое, краеведческое, спортивно-оздоровительное, психологическое и др. Опыт показывает, что чем больше разносторонней информации, практических навыков получает ребенок, тем серьезней его подготовка ко всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость.

Актуальность образовательной программы «Сильные люди» не подлежит сомнению. Проблема обучения детей безопасному образу жизни имеет важное государственное значение. В сложной социально-экономической обстановке, в процессе неуклонной урбанизации подверженность детей различным опасностям постоянно возрастает. Осваивая в школьном курсе основы наук, ребенок не в силах самостоятельно приобрести и развить в себе навыки безопасного поведения в техногенной, криминогенной и природной средах. Опыт реализации программы «Сильные люди» позволяет считать ее исключительно полезной с точки зрения подготовки детей к современным реалиям жизни.

Одним из важных аспектов актуальности программы является огромный потенциал МБОУ «СОШ № 49» г. Барнаула, наличие долговременных деловых контактов с лицами и организациями, способствующими реализации программы, наличие необходимой материально-технической базы, а также желание обучающихся школы и их родителей стать участниками программы.

Данная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, т. к. при ее реализации затрагиваются различные аспекты учебной и воспитательной жизни школьного сообщества, способствующие формированию активной гражданской позиции, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к окружающему миру, привитию навыков профессиональной деятельности, формированию потребности в здоровом образе жизни и т.д. Благодаря этому происходит удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся, овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности, формирование у подростков зрелых социальных компетенций и гражданских ценностных установок, соответствующих их действительным и проектируемым социальным ролям, формирование у обучающихся ценностей здорового и безопасного образа жизни, устойчиво определяющих их поведение по отношению к себе и

окружающему миру, формирование умения действовать в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

В процессе реализации программы у ребенка формируется набор компетенций необходимых для осуществления универсальных действий:

-личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая позиция);

-регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);

-познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);

-коммуникативные (планирование и реализация сотрудничества, полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами коммуникации и т. д.).

Программа многопрофильна и предназначена для ребят увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, доврачебную помощь, действия в условиях ЧС природного, техногенного и социального характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы, пожарно-тактическую подготовку и т. д.

Программа представляет собой систематизированное и последовательное изложение целей, задач, принципов, направлений, форм, методов и т. д., все направления работы органически связаны между собой.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

Цель

формирование *личности безопасного типа* способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи

Образовательные:

- способствовать овладению практических компетенций в области безопасности;
- дать систему знаний, умений и навыков в рамках направлений программы;
- формировать навыки безопасного поведения в современном мире.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать морально-психологическое состояние подростков;
- развивать и совершенствовать физическое развитие подростков.

Воспитательные:

- формировать твердую гражданскую позицию, патриотизм;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

Программа адресована детям и подросткам 11-16 с учетом дифференцированного подхода к возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

Сроки и условия реализации дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

Программа рассчитана на 3 года и предполагает прохождение трех этапов:

- I этап - предварительная подготовка – 210 часов;
- II этап - начальная специализация – 282 часа;
- III этап - углубленная подготовка – 282 часа.

Время, отведенное на обучение, увеличивается с каждым годом, при этом практические занятия составляют основную часть программы.

В объединение принимаются все желающие, в возрасте от 11 до 16 лет на основании письменного заявления родителей и наличии медицинского допуска к занятиям.

По мере прохождения педагог может изменить программу, используя ее как полностью, так и отдельными блоками по направлениям, исходя из своего опыта, специализации, а также возможностей и достижений воспитанников.

В течение года воспитанники принимают активное участие в соревнованиях, с целью *приобретение опыта практической деятельности*, как в качестве участников, так и в качестве судей. С этой же целью после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов.

Программа не является догматическим документом, она открыта для внесения корректив и дополнений, в ходе ее реализации предусматривается постоянный анализ процесса выполнения ее разделов.

Данная программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов.

Научно – теоретическое обеспечение:

- систематические исследования мотиваций различных слоев общества в плане воспитания подрастающего поколения;
- диагностика потребностей, интересов обучающихся;
- использование результатов исследования с целью оптимизации и корректировки программы с учетом новых явлений и тенденций в современном обществе.

Организационно-методическое обеспечение:

- учебно - методические комплексы для учебных курсов;
- нормативно-правовая документация;
- методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках программы.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие необходимых средств обучения и эффективное их использование во время прохождения программы.

Ресурсное обеспечение:

- привлечение специалистов учреждений разного типа и уровня для сотрудничества в рамках реализации программы.

Формы и режимы занятий в рамках реализации дополнительной образовательной программы «Сильные люди»

В процессе реализации программы целесообразно использовать все многообразие форм работы с детьми, таких как: лекции, семинары, игры, соревнования, тренировки, практическая работа, конференции, экскурсии, походы, тренинги и т. д.

Организация занятий объединения «Сильные люди» предполагает следующий режим:

- этап предварительной подготовки (1 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 учебных часа;
- этап начальной специализации (2 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 учебных часа;
- этап углубленной подготовки (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 учебных часа.

Содержание программы определяется уровнем знаний детей, а также продиктовано их интересами и наличием технических и материальных возможностей образовательной организации.

Теоретическая подготовка в программе дается в минимуме, необходимом для осмысленного выполнения практической деятельности, как основного вида деятельности.

Группы формируются из обучающихся имеющих склонность к данному виду деятельности, в количестве 10-15 человек.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и условия перевода на следующий учебный год

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется по каждой изученной теме. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы, срезовые работы, вопросники, тестирование, сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год и включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, тестирование, участие в конференциях, олимпиадах, соревнованиях, сдача нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие

работы, срезовые работы, вопросники, тестирование, участие в конференциях, олимпиадах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, сдача нормативов, получение спортивных разрядов.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием и снаряжением самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием и снаряжением с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием и снаряжением; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Одним из основных показателей реализации программы является результативное участие обучающихся в различных конкурсах, соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределился в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения, навыки и опыт, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Реализация программы при условии оптимистического сценария развития позволит достичь следующих результатов:

- моральная и физическая готовность обучающихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях, таких как использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для обеспечения личной безопасности, а также формирование опыта успешных действий по профилактике, минимизации последствий, преодолению опасных и экстремальных ситуаций;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- самореализация участников программы;
- возможное самоопределение участников программы в выборе будущей профессии.

Основными критериями оценки эффективности учебно-воспитательного процесса программы являются:

практическо-результативный

определяет действенность учебно-воспитательного процесса в плане обеспечения реального влияния на подрастающее поколение, после чего в его деятельности происходят конкретные позитивные изменения;

оптимально - деятельностный

определяет соответствие задач, содержание, форм, средств воспитания и обучения интересам и особенностям современной молодежи;

реализационно - целевой

определяет готовность ребенка правильно ставить и творчески решать конкретные задачи, находить конкретные пути для достижения поставленных целей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

1 этап Программы – этап предварительной подготовки.

На данном этапе учащиеся занимаются в группах 1 года обучения, возраст занимающихся 11- 12 лет.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке выживания. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах, а также правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, во второй половине каждого занятия планируется практическая работа ребят (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим сборам, выездам или соревнованиям).

Практические занятия позволяют лучше усвоить теоретический блок каждого раздела Программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

На этапе предварительной подготовки педагог решает следующие задачи:

- дать основы краеведения;
- ввести в ориентирование и топографию;
- дать основы действий в экстремальных ситуациях различного характера;
- обучить основам туртехники;
- обучить основам пожарно-технической подготовки;
- обучить основам первой помощи;
- дать основы психологии экстремальных ситуаций.
- заниматься разносторонней общей физической подготовкой и начальным развитием физических качеств;
- развить ловкость, выносливость, координацию в подвижных играх, эстафетах;
- привить интерес к регулярным занятиям спортом, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- принимать активное участие в соревнованиях.

Каждый год обучения начинается с инструктажа по технике безопасности. Годовая нагрузка – **210 часов, 3-дневный зачетный учебно-тренировочный сбор вне сетки часов.**

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Таблица 1.

Учебный план

№ п\п	тема	теория	практика	всего	дата	факт
1	Ориентирование и топографии	4	18	22		
1.1	Понятие о масштабе карт	1				
1.2	Оформление карт		1			
1.3	Отличительные свойства карт		1			
1.4	Группы условных знаков.	1				
1.5	Изображение рельефа на карте		1			
1.6	Типичные формы рельефа		1			
1.7	Стороны горизонта.		1			
1.8	Понятие азимута и его определение.	1				
1.9	Устройство компаса. Действия с компасом.		1			
1.10	Понятие ориентиров		1			
1.11	Способы измерения расстояний на карте и на местности.		1			
1.12	Способы ориентирования с помощью карты.		1			
1.13	Виды ориентиров.	1				
1.14	Виды ориентиров.		1			
1.15	Сохранение направления движения.		1			
1.16	Движение по азимуту, по легенде.		1			
1.17	Движение по азимуту, по легенде.		1			
1.18	Движение по азимуту, по легенде.		1			
1.19	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам.		1			
1.20	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам.		1			
1.21	Порядок действий в случае потери ориентировки.		1			
1.22	Порядок действий в случае потери ориентировки.		1			
2	Краеведение	5	9	14		
2.1	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	1				
2.2	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.		1			
2.3	Транспортные магистрали.	1				
2.4	Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	1				
2.5	Основные сведения по истории и культуре своего города и края.		1			
2.6	Основные сведения по истории и культуре своего города и края.		1			

2.7	Памятники истории, культуры и природы родного края.	1				
2.8	Памятники истории, культуры и природы родного края.		1			
2.9	Памятники истории, культуры и природы родного края.		1			
2.10	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	1				
2.11	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.		1			
2.12	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.		1			
2.13	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.		1			
2.14	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.		1			
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	4	18	22		
3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе.	1				
3.2	Понятие о выживании и автономном существовании в природе.		1			
3.3	Понятие о выживании и автономном существовании в природе.		1			
3.4	Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	1	1			
3.5	Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях		1			
3.6	Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях		1			
3.7	Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях		1			
3.8	Основные причины вынужденного автономного существования в природе.	1	1			
3.9	Основные причины вынужденного автономного существования в природе.		1			
3.10	Основные причины вынужденного автономного существования в природе.		1			
3.11	Чрезвычайные ситуации.		1			
3.12	Чрезвычайные ситуации.		1			

3.13	Чрезвычайные ситуации.		1			
3.14	Экстремальные ситуации.		1			
3.15	Экстремальные ситуации.		1			
3.16	Экстремальные ситуации.		1			
3.17	Аварийные ситуации.		1			
3.18	Аварийные ситуации.		1			
3.19	Аварийные ситуации.		1			
3.20	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	1				
3.21	Первоочередные действия потерпевших бедствие.		1			
3.22	Первоочередные действия потерпевших бедствие.		1			
4	Жизнеобеспечение человека	6	18	24		
4.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	1				
4.2	Групповое и личное туристское снаряжение.		1			
4.3	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.	1				
4.4	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.		1			
4.5	Перечень личного снаряжения	1				
4.6	Перечень группового снаряжения	1				
4.7	Организация бивака.		1			
4.8	Основные требования к месту привала и бивака.	1				
4.9	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.		1			
4.10	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.		1			
4.11	Основные типы костров и их назначение.		1			
4.12	Основные типы костров и их назначение.		1			
4.13	Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	1				
4.14	Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.		1			
4.15	Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.		1			
4.16	Питание в походе.		1			
4.17	Питание в походе.		1			
4.18	Основные требования к продуктам, используемым в походе.		1			
4.19	Основные требования к продуктам, используемым в походе.		1			
4.20	Правила хранения продуктов.		1			
4.21	Правила хранения продуктов.		1			
4.22	Принцип составления меню и списка продуктов.		1			

4.23	Принцип составления меню и списка продуктов.		1			
4.24	Принцип составления меню и списка продуктов.		1			
5	Первая помощь	4	18	22		
5.1	Личная гигиена туриста	1				
5.2	Гигиена тела, одежды, обуви.		1			
5.3	Профилактика различных заболеваний.	1				
5.4	Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	1				
5.5	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке.		1			
5.6	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке.		1			
5.7	Назначение и дозировка препаратов.	1				
5.8	Личная аптечка.		1			
5.9	Лекарственные растения		1			
5.10	Основные приемы оказания первой помощи.		1			
5.11	Универсальный алгоритм оказания ПП		1			
5.12	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе		1			
5.13.	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе		1			
5.14	Правила оказания первой помощи при ожогах.		1			
5.15	Оказание помощи утопающему		1			
5.16	Оказание помощи утопающему		1			
5.17	Оказание первой помощи обмороженному		1			
5.18	Оказание первой помощи обмороженному		1			
5.19	Оказание первой помощи пораженному электрическим током.		1			
5.20	Наложение повязок.		1			
5.21	Наложение повязок.		1			
5.22	Наложение повязок.		1			
6	Техника преодоления естественных препятствий	4	20	24		
6.1	Виды естественных препятствий	1				
6.2	Общие характеристики естественных препятствий.	1	1			
6.3	Общие характеристики естественных препятствий.		1			
6.4	Основные правила движения группы.		1			
6.5	Основные правила движения группы.		1			
6.6	Страховка и самостраховка		1			

6.7	Страховка и самостраховка		1			
6.8	Правила поведения в населенных пунктах.	1				
6.9	Туристские узлы.		1			
6.10	Туристские узлы.		1			
6.11	Основные виды туристских узлов.		1			
6.12	Техника вязания узлов.		1			
6.13	Техника вязания узлов.		1			
6.14	Техника вязания узлов.		1			
6.15	Техника вязания узлов.		1			
6.16	Техника вязания узлов.		1			
6.17	Техника вязания узлов.		1			
6.18	Техника вязания узлов.		1			
6.19	Техника вязания узлов.		1			
6.20	Техника вязания узлов.		1			
6.21	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	1				
6.22	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий		1			
6.23	Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		1			
6.24	Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		1			
7	Действия в ЧС техногенного характера	4	20	24		
7.1	Классификация ЧС техногенного характера.	1				
7.2	Классификация ЧС техногенного характера.		1			
7.3	Основные причины техногенных аварий и катастроф	1				
7.4	Основные причины техногенных аварий и катастроф		1			
7.5	Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды		1			
7.6	Понятие об опасности и определение опасных факторов	1				
7.7	Возможные последствия ЧС		1			
7.8	Пожарно-техническая подготовка		1			
7.9	История пожарной охраны России.	1				
7.10	Виды пожаров.		1			
7.11	Виды пожаров.		1			
7.12	Условия и причины возникновения пожаров и взрывов.		1			
7.13	Условия и причины возникновения пожаров и взрывов.		1			
7.14	Виды развития обстановки на пожаре.		1			

7.15	Виды развития обстановки на пожаре.		1			
7.16	Аварии с угрозой выброса АХОВ		1			
7.17	Химические вещества и опасные объекты..		1			
7.18	Характеристика и классификация АХОВ.		1			
7.19	Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом АХОВ		1			
7.20	Средства индивидуальной защиты.		1			
7.21	Виды средств индивидуальной защиты.		1			
7.22	Классификация противогазов.		1			
7.23	Устройство и правила применения противогазов.		1			
7.24	История создания спасательных служб в России и в мире.		1			
8	Действия в ЧС социального характера	3	16	19		
8.1	Город как источник социальной опасности.	1				
8.2	Зоны повышенной криминогенной опасности.		1			
8.3	Зоны повышенной криминогенной опасности.		1			
8.4	Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей)	1				
8.5	Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей)		1			
8.6	Правила поведения в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)		1			
8.7	Правила поведения в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)		1			
8.8	Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества.	1				
8.9	Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества.		1			
8.10	Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества.		1			
8.11	Оценка и прогнозирование опасных ситуаций.		1			

8.12	Оценка и прогнозирование опасных ситуаций.		1			
8.13	Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации.		1			
8.14	Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации.		1			
8.15	Меры безопасности при нахождении в толпе.		1			
8.16	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
8.17	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
8.18	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
8.19	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
9	Поисково-спасательные работы	3	18	21		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	1				
9.2	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.		1			
9.3	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.		1			
9.4	Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки.	1				
9.5	Определение опасных и безопасных зон.		1			
9.6	Определение опасных и безопасных зон.		1			
9.7	Определение опасных и безопасных зон.		1			
9.8	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ.		1			
9.9	Организация взаимодействия участников работ.	1				
9.10	Изготовление транспортных средств.		1			
9.11	Виды носилок и волокуш.		1			
9.12	Изготовление носилок и волокуш.		1			
9.13	Изготовление носилок и волокуш.		1			
9.14	Практическое применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.		1			
9.15	Практическое применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.		1			

9.16	Практическое применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.		1			
9.17	Подача сигналов бедствия.		1			
9.18	Виды сигналов бедствия.		1			
9.19	Виды сигналов бедствия.		1			
9.20	Международная кодовая таблица сигналов.		1			
9.21	Международная кодовая таблица сигналов.		1			
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	4	14	18		
10.1	Краткие сведения о строении организма человека.	1				
10.2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	1				
10.3	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.		1			
10.4	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	1				
10.5	Осуществление самоконтроля.		1			
10.6	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	1				
10.7	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.		1			
10.8	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.9	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.10	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.11	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.12	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.13	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
10.14	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		1			

10.15	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		1			
10.16	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		1			
10.17	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		1			
10.18	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		1			
Всего:		41	169	210		

Таблица 2

Тематическое планирование 1-го года обучения

№ п\п	Название разделов и тем	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<i>Ориентирование и топография (22 часа)</i>		
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.
2	<i>Краеведение (14 часов)</i>		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	
2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
2.3	Общественно-полезная работа во время УТС	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
3	<i>Основы автономного существования в природных условиях (22 часа)</i>		

3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	Определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях.
3.2	Основные причины вынужденного автономного существования	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.
3.3	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Алгоритм действий потерпевших бедствие.
4	<i>Жизнеобеспечение человека (24 часа)</i>		
4.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения.	Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
4.2	Организация бивака. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
4.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
5	<i>Доврачебная помощь (22 часа)</i>		
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.
5.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
5.3	Основные приемы оказания первой помощи.	Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой помощи. Способы обеззараживания воды.

6	<i>Техника преодоления естественных препятствий (24 часа)</i>		
6.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
6.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
6.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
7	<i>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (24 часа)</i>		
7.1	Классификация ЧС техногенного характера.	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф.	Источники и виды источников и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.
7.2	Понятие об опасности и определение опасных факторов.	Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия.	Порядок действий при угрозе ЧС техногенного характера.
7.3	Пожарно-техническая подготовка	История пожарной охраны России. Виды пожаров. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре.	Правила поведения при пожаре. Средства пожаротушения, правила их применения.
7.4	Аварии с угрозой выброса АХОВ	Химические вещества и опасные объекты. Характеристика и классификация АХОВ. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом АХОВ.	Правила поведения и действия населения при авариях на химически опасных объектах.
7.5	Средства индивидуальной защиты.	Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Устройство и правила применения противогазов.	Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение норматива по надеванию.
7.3	История создания спасательных служб в России и в мире.	История создания спасательных служб в России и в мире.	
8	<i>Действия при чрезвычайных ситуациях социального характера (19 часов)</i>		

8.1	Город как источник социальной опасности.	Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности.	Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)
8.2	Обеспечение безопасности личности и имущества.	Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Оценка и прогнозирование опасных ситуаций.	Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации. Меры безопасности при нахождении в толпе.
8.3	Приемы самозащиты и самообороны.	Приемы самозащиты и самообороны. Удары ногой и рукой.	Отработка приемов самозащиты и самообороны.
9	<i>Поисково-спасательные работы (21 час)</i>		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление носилок и волокуш. Практическое применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	<i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка (18 часов)</i>		
10.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
10.4	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости.

2-й год обучения

II этап Программы – этап начальной специализации.

На данном этапе учащиеся занимаются в группе 2 года обучения, возраст занимающихся 13-14 лет.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому участнику Программы.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей родного края, углубляют знания правил безопасного поведения в различных ситуациях, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, первой помощи, действий в условиях ЧС, психологию экстремальных ситуаций и т. д.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные умения и навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике поведения в условиях автономного существования. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест края удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность земле, на которой они родились.

На этапе начальной специализации педагог решает следующие задачи:

- обучить действиям в экстремальных ситуациях различного характера;
- углубить знания по ориентированию;
- дать основы топографической съемки местности;
- ознакомить со способами выживания в автономных условиях;
- ознакомить с основами реанимационных мероприятий;
- научить работать со специальным снаряжением и техникой;
- дать основы самообороны;
- дать основы решения пожаро-технических задач;
- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма занимающихся;
- способствовать развитию ловкости, выносливости, координации в подвижных играх, эстафетах;
- ознакомить с психологическими основами выживания в экстремальных ситуациях;

- содействовать регулярному участию в соревнованиях различного уровня.

Годовая нагрузка – **282 часа , 5-дневный зачетный учебно-тренировочный сбор – вне сетки часов.**

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Таблица 3

Учебный план.

№ п\п	тема	теория	практика	Всего	Дата	Факт
1	Ориентирование и топография	4	27	31		
1.	Определение направлений по заданным азимутам.	1				
2.	Определение направлений по заданным азимутам.		1			
3.	Прямые и обратные засечки.		1			
4.	Определение прямого и обратного азимута.		1			
5.	Определение прямого и обратного азимута.		1			
6.	Взятие азимута на предмет.		1			
7.	Компас, правила пользования им.	1				
8.	Ориентирование карты и компаса.		1			
9.	Ориентирование карты и компаса.		1			
10.	Азимут, снятие азимута с карты.		1			
11.	Азимут, снятие азимута с карты.		1			
12.	Движение через промежуточные ориентиры.		1			
13.	Движение через промежуточные ориентиры.		1			
14.	Способы измерения расстояний на карте и на местности	1				
15.	Глазомерный способ измерения расстояний.		1			
16.	Определение пройденного расстояния по времени движения.		1			
17.	Правила определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	1				
18.	Правила определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.		1			
19.	Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости.		1			
20.	Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости.		1			
21.	Движение по легенде.		1			

22.	Движение по легенде.		1			
23.	Движение по легенде.		1			
24.	Движение по легенде.		1			
25.	Особенности ориентирования в различных природных условиях.		1			
26.	Особенности ориентирования в различных природных условиях.		1			
27.	Особенности ориентирования в различных природных условиях.		1			
28.	Особенности ориентирования в различных природных условиях.		1			
29.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.		1			
30.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.		1			
31.	Определение сторон горизонта по местным предметам.		1			
2	Краеведение	3	18	21		
1.	Туристские возможности родного края.	1				
2.	Рельеф		1			
3.	Гидрография		1			
4.	Растительность		1			
5.	Полезные ископаемые		1			
6.	Природные условия.		1			
7.	История края	1				
8.	История края		1			
9.	Памятные события.		1			
10.	Знаменитые земляки, их роль в истории края.		1			
11.	Знаменитые земляки, их роль в истории края.		1			
12.	Край в период Великой Отечественной войны.		1			
13.	Край в период Великой Отечественной войны.		1			
14.	Край в период Великой Отечественной войны.		1			
15.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	1				
16.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.		1			
17.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.		1			
18.	Сбор материалов для школьного музея.		1			
19.	Сбор материалов для школьного музея.		1			
20.	Сбор материалов для школьного		1			

	музея.					
21.	Сбор материалов для школьного музея.		1			
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	6	26	32		
	Психологические основы выживания в автономных условиях.	1				
2.	Психологические основы выживания в автономных условиях.		1			
3.	Психологические основы выживания в автономных условиях.		1			
4.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом		1			
5.	Победа над врагами выживания: упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.		1			
6.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.		1			
7.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.		1			
8.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.		1			
9.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.		1			
10.	Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.	1				
11.	Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.		1			
12.	Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.		1			
13.	Основные способы ориентирования по местным предметам.	1				
14.	Основные способы ориентирования по местным предметам.		1			
15.	Особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.		1			
16.	Особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.		1			
17.	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	1				
18.	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.		1			
19.	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.		1			
20.	Способы сооружения временного		1			

	жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д.					
21.	Разведение и поддержание огня различными способами.		1			
22.	Разведение и поддержание огня различными способами.		1			
23.	Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	1				
24.	Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.		1			
25.	Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.		1			
26.	Разведение огня без спичек,		1			
27.	Разведение огня без спичек,		1			
28.	Добыча и фильтрация воды		1			
29.	Добыча и фильтрация воды		1			
30.	Определение съедобных ягод и растений	1				
31.	Определение съедобных ягод и растений		1			
32.	Определение съедобных ягод и растений		1			
4	Жизнеобеспечение человека в природе	5	24	29		
1.	Личное и групповое снаряжение.					
2.	Требования к снаряжению.					
3.	Требования к снаряжению.					
4.	Подготовка снаряжения с учетом сезона.					
5.	Подготовка снаряжения с учетом сезона.					
6.	Кухонное оборудование для летних и зимних условий.					
7.	Специальное снаряжение					
8.	Специальное снаряжение					
9.	Специальное снаряжение					
10.	Комплектование личного и группового снаряжения.					
11.	Подгонка личного снаряжения.					
12.	Подгонка личного снаряжения.					
13.	Навыки использования специального снаряжения.					
14.	Навыки использования специального снаряжения.					
15.	Навыки использования специального снаряжения.					
16.	Навыки использования специального снаряжения.					
17.	Организация быта.					
18.	Привалы и ночлеги.					
19.	Требования к месту бивака:					

	жизнеобеспечение, безопасность, комфортность					
20.	Установка палатки в различных условиях.					
21.	Установка палатки в различных условиях.					
22.	Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду					
23.	Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду					
24.	Хранение кухонных и костровых принадлежностей.					
25.	Питание в походе					
26.	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона.					
27.	Нормы закладки продуктов.					
28.	Составление меню					
29.	Составление меню					
5	Первая помощь	6	22	28		
1.	Профилактика заболеваний.	1				
2.	Закаливание.		1			
3.	Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.	1				
4.	Значение систематических занятий физкультурой	1				
5.	Вредные привычки и их влияние на организм.	1				
6.	Вредные привычки и их влияние на организм.		1			
7.	Основные приемы оказания первой помощи.		1			
8.	Первая помощь при ангине		1			
9.	Первая помощь при обмороке		1			
10.	Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами,		1			
11.	Первая помощь при пищевых отравлениях,		1			
12.	Первая помощь при желудочных заболеваниях		1			
13.	Первая помощь при укусах змей, клещей, насекомых.		1			
14.	Ушибы, ссадины, потертости.		1			
15.	Обработка ран, наложение жгута,		1			
16.	Способы бинтования ран.		1			
17.	Помощь при переломах,		1			
18.	Первая помощь при ранах, кровотечениях.		1			
19.	Помощь при ожогах, обморожениях,		1			
20.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.		1			
21.	Непрямой массаж сердца		1			

22.	Непрямой массаж сердца		1			
23.	ИВЛ		1			
24.	ИВЛ		1			
25.	ИВЛ		1			
26.	Аптечка. Использование лекарственных растений.	1				
27.	Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению.		1			
28.	Лекарственные растения, возможность их применения.	1				
29.	Сбор, обработка, хранение.		1			
6	Техника преодоления естественных препятствий	2	26	28		
1.	Тактика планирования маршрута.	1				
2.	Тактика планирования маршрута.		1			
3.	Маршруты линейные и кольцевые.		1			
4.	Маршруты линейные и кольцевые		1			
5.	Радиальные выходы		1			
6.	Разработка запасных вариантов маршрута.		1			
7.	Работа с маршрутными документами.	1				
8.	Характеристика естественных препятствий		1			
9.	Характеристика естественных препятствий		1			
10.	Техника движения через естественные препятствия		1			
11.	Техника движения через естественные препятствия		1			
12.	Техника движения через естественные препятствия		1			
13.	Техника движения через естественные препятствия		1			
14.	Техника движения через естественные препятствия		1			
15.	Страховка и самостраховка.		1			
16.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках		1			
17.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках		1			
18.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках		1			
19.	Использование специального снаряжения		1			
20.	Использование специального снаряжения		1			
21.	Использование специального снаряжения		1			
22.	Узлы.		1			

23.	Техника вязания узлов.		1			
24.	Простой и двойной проводник,		1			
25.	Встречный, восьмерка		1			
26.	Прямой, схватывающий		1			
27.	Шкотовый, брам-шкотовый		1			
28.	Булинь, грейпвайн		1			
7	Действия в ЧС техногенного характера	4	28	32		
1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1				
2.	Цели, задачи, силы и средства РСЧС.	1				
3.	Поисково-спасательные службы.		1			
4.	Пожарно-техническая подготовка		1			
5.	Характеристика пожароопасных веществ.	1				
6.	Классы пожароопасности	1				
7.	Противопожарный режим.		1			
8.	Работа с первичными средствами пожаротушения		1			
9.	Работа с первичными средствами пожаротушения		1			
10.	Средства пожаротушения.		1			
11.	Средства пожаротушения.		1			
12.	Виды огнетушителей.		1			
13.	Правила работы с огнетушителями		1			
14.	Правила поведения при угрозе и во время возникновения пожара		1			
15.	Правила поведения при угрозе и во время возникновения пожара		1			
16.	Аварии с угрозой выброса радиации.		1			
17.	Радиационно-опасные объекты.		1			
18.	Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации		1			
19.	Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации		1			
20.	Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации		1			
21.	Алгоритм действий при угрозе и во время радиационной опасности		1			
22.	Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.		1			
23.	Аварии на транспорте.		1			
24.	Аварии на железнодорожном транспорте		1			
25.	Аварии на автомобильном транспорте		1			
26.	Аварии на воздушном транспорте .		1			

27.	Аварии на водном транспорте.		1			
28.	Действия пассажиров при угрозе, во время и после аварии на ж/д транспорте		1			
29.	Действия пассажиров при угрозе, во время и после аварии на автомобильном транспорте		1			
30.	Действия пассажиров при угрозе, во время и после аварии на ж/д транспорте		1			
31.	Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии на воздушном транспорте		1			
32.	Действия пассажиров при угрозе, во время и после аварии на водном транспорте		1			
8	Действия в ЧС социального характера	4	20	24		
1.	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1				
2.	Меры наказания.	1				
3.	Как уберечь себя от преступников.		1			
4.	Физическая безопасность.		1			
5.	Экономическая безопасность		1			
6.	Информационная безопасность		1			
7.	Экологическая безопасность		1			
8.	Социальная безопасность		1			
9.	Военная безопасность		1			
10.	Политическая безопасность		1			
11.	Демографическая безопасность		1			
12.	Терроризм - глобальная проблема современности	1				
13.	Основы антитеррористической политики государства	1				
14.	Уровни террористической опасности		1			
15.	Меры по противодействию терроризму и экстремизму		1			
16.	Действия при угрозе и во время теракта		1			
17.	Действия при угрозе и во время теракта		1			
18.	Правила поведения заложников		1			
19.	Правила поведения заложников		1			
20.	Приемы самообороны.		1			
21.	Приемы самообороны.		1			
22.	Самозащита в замкнутом помещении		1			
23.	Самозащита на лестнице		1			
24.	Самозащита в транспорте		1			
9	Поисково-спасательные работы	4	24	28		
1.	Основы безопасного ведения	1				

	поисково-спасательных работ.					
2.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.		1			
3.	Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки.	1				
4.	Установление наблюдения за возможными опасностями.	1				
5.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ.		1			
6.	Организация взаимодействия участников работ.	1				
7.	Эвакуация пострадавших.		1			
8.	Эвакуация пострадавших.		1			
9.	Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших.		1			
10.	Применение различных транспортных средств при эвакуации		1			
11.	Применение различных транспортных средств при эвакуации		1			
12.	Изготовление транспортных средств		1			
13.	Виды носилок и волокуш		1			
14.	Изготовление носилок и волокуш.		1			
15.	Изготовление носилок и волокуш.		1			
16.	Изготовление носилок и волокуш.		1			
17.	Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.		1			
18.	Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.		1			
19.	Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.		1			
20.	Спасательные работы на акватории.		1			
21.	Спасательные работы на акватории.		1			
22.	Специальное снаряжение для работы на акватории.		1			
23.	Извлечение пострадавшего из воды.		1			
24.	Извлечение пострадавшего из воды.		1			
25.	Извлечение пострадавшего из воды.		1			
26.	Подача сигналов бедствия.		1			
27.	Виды сигналов бедствия..		1			
28.	Международная кодовая таблица сигналов		1			
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	4	25	29		
1.	Краткие сведения о строении организма человека.	1				
2.	Влияние физических упражнений на	1				

	укрепление здоровья и предотвращение травматизма.					
3.	Значение врачебного контроля и самоконтроля	1				
4.	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.		1			
5.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.		1			
6.	Систематический врачебный контроль.	1				
7.	Осуществление самоконтроля.		1			
8.	Приемы самомассажа		1			
9.	Приемы самомассажа		1			
10.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.		1			
11.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
12.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
13.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
14.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
15.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		1			
16.	Упражнения для развития различных групп мышц.		1			
17.	Упражнения для развития различных групп мышц.		1			
18.	Комплекс упражнений на развитие выносливости		1			
19.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.		1			
20.	Комплекс упражнений на развитие быстроты		1			
21.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1			
22.	Спортивные игры		1			
23.	Спортивные игры		1			

24.	Спортивные игры		1			
25.	Спортивные игры		1			
26.	Спортивные игры		1			
27.	Спортивные игры		1			
28.	Спортивные игры		1			
29.	Спортивные игры		1			
Всего:		42	240	282		

Таблица 4

Тематическое планирование 2-го года обучения

№ пп	Названия разделов и тем	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<i>Ориентирование и топография (31 часа)</i>		
1.1	Определение направлений по заданным азимутам.	Определение направлений по заданным азимутам. Прямые и обратные засечки.	Определение прямого и обратного азимута. Взятие азимута на предмет.
1.2	Виды топографических карт.	Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштабы. Условные знаки топографических карт.	Распознавание элементов рельефа. Определение масштаба. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
1.3	Компас. Работа с компасом.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.	Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через КП без карты.
1.4	Измерения расстояний.	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Правила определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета. Автоматизм при счете шагов.
1.5	Способы ориентирования.	Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам.
2	<i>Краеведение (21час)</i>		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.	
2.2	История края.	История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий.

2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	Сбор материалов для школьного музея.
3	<i>Основы автономного существования человека в природе (32 часа)</i>		
3.1	Психологические основы выживания в автономных условиях.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.
3.2	Основные способы ориентирования по местным предметам	Основные способы ориентирования по местным предметам: деревьям, строениям, светилам и т.д. особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.	Ориентирование по местным предметам.
3.3	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.
4	<i>Жизнеобеспечение человека в природе (29 часов)</i>		
4.1	Личное и групповое снаряжение.	Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения.
4.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.
4.3	Питание в походе	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню	Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
5	<i>Доврачебная помощь (28 часов)</i>		
5.1	Личная гигиена.	Личная гигиена, значение водных процедур.	Подбор одежды и обуви для тренировок и УТС,

		Гигиена одежды и обуви.	уход за ними. Применение средств личной гигиены.
5.2	Профилактика заболеваний.	Профилактика заболеваний. Закаливание. Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки и их влияние на организм.	Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.
5.3	Основные приемы оказания первой помощи.	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца, ИВЛ	Отработка приемов десмургии, наложение жгута. Отработка комплекса реанимационных действий на манекене. Отработка оказания первой помощи пострадавшим.
5.4	Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению. Лекарственные растения, возможность их применения. Сбор, обработка, хранение.	Формирование аптечки. Виды лекарственных препаратов и показания к их применению. Сбор и использование лекарственных растений.
6	<i>Техника преодоления естественных препятствий (28 часа)</i>		
6.1	Тактика планирования маршрута.	Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.	Работа с маршрутными документами.
6.2	Характеристика естественных препятствий	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	Определение типа препятствия.
6.3	Техника движения через естественные препятствия	Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам.	Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида.
6.4	Страховка и самостраховка.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	Техника движения и преодоления естественных препятствий.

6.5	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Вязание узлов: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий.
7	<i>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (32 часа)</i>		
7.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.	
7.2	Пожарно-техническая подготовка	Характеристика пожароопасных веществ. Противопожарный режим. Средства пожаротушения. Огнетушители.	Работа с первичными средствами пожаротушения, огнетушителями, спецсредствами.
7.3	Аварии с угрозой выброса радиации.	Радиационно-опасные объекты. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации	Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.
7.4	Аварии на транспорте.	Аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, воздушном, водном. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии.	Действия при авариях на транспорте. Меры безопасности.
8	<i>Действия в чрезвычайных ситуациях социального характера (24 часа)</i>		
8.1	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания.	
8.2	Как уберечь себя от преступников.	Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая, информационная безопасность.	
8.3	Правила поведения при угрозе и во время теракта	Террористические акты, классификация	Правила поведения заложников.
8.4	Приемы самообороны.	Приемы самообороны.	Самозащита в замкнутом помещении, на лестнице, в транспорте.
9	<i>Поисково-спасательные работы (28 часов)</i>		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Установление наблюдения за возможными опасностями.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Применение различных транспортных средств при эвакуации	Изготовление носилок и волокуш. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

		по дорогам, по тропам и без троп.	
9.3	Спасательные работы на акватории.	Спасательные работы на акватории. Специальное снаряжение для работы на акватории.	Извлечение пострадавшего из воды.
9.4	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Подача сигналов бедствия
10	<i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка (29 часов)</i>		
10.1	Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
10.4	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
10.5	Спортивные игры		Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

Учебный план

III этап Программы – этап углубленной подготовки.

На этапе углубленной подготовки учащиеся занимаются в группе 3 года обучения, возраст занимающихся 15-16 лет.

На данном этапе перед педагогом ставятся следующие задачи:

- достичь высокого уровня подготовки;
- освоить сложные элементы работы со специальным снаряжением;
- освоить комплекс приемов защиты;
- совершенствовать навыки поисково-спасательных работ;
- освоить резервные возможности организма;
- научить решать пожаро-технические задачи повышенной сложности;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, формировать состояние готовности к различным экстремальным ситуациям, а также к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточению и мобилизации;
- совершенствовать тактическую подготовку;
- развивать активную соревновательную практику, популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Годовая нагрузка – **282 часа, 2-недельный зачетный учебно-тренировочный сбор - вне сетки часов.**

Таблица 5

Учебный план

№ пп	тема	теория	практика	всего	дата	факт
1	Ориентирование на местности	2	26	28		
1.	Топографическая карта	1				
2.	Спортивная карта.	1				
3.	Чтение карты и составление схем.		1			
4.	Чтение карты и составление схем.		1			
5.	Копирование карт и схем.		1			
6.	Прокладка и описание маршрута.		1			
7.	Прокладка и описание маршрута.		1			
8.	Карты с различными формами рельефа.		1			
9.	Планирование маршрута похода на топографической карте.		1			
10.	Планирование маршрута похода на топографической карте.		1			
11.	Ориентирование в сложных условиях.		1			
12.	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.		1			
13.	Разведка, маркировка пути движения.		1			
14.	Разведка, маркировка пути		1			

	движения.					
15.	Движение при потере видимости.		1			
16.	Оценка пройденного пути по времени.		1			
17.	Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт		1			
18.	Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт		1			
19.	Прохождение маршрутов с использованием азимутальных участков		1			
20.	Прохождение маршрутов с использованием азимутальных участков		1			
21.	Прохождение маршрутов с использованием участков с измерением пройденного расстояния		1			
22.	Подготовка к участию в соревнованиях		1			
23.	Подготовка к участию в соревнованиях		1			
24.	Подготовка к участию в соревнованиях		1			
25.	Тактические действия на дистанции.		1			
26.	Тактические действия на дистанции.		1			
27.	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.		1			
28.	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.		1			
2	Краеведение	2	16	18		
1.	Туристские возможности родного края.	1				
2.	Рельеф, гидрография Алтайского края		1			
3.	Растительность, климат, полезные ископаемые Алтайского края		1			
4.	Характеристика сельского хозяйства, промышленности, дорожной сети Алтайского края		1			
5.	Население края, его национальный состав.		1			
6.	Сбор краеведческой информации.		1			
7.	Сбор краеведческой информации.		1			
8.	Работа с архивами.		1			
9.	Работа с архивами.		1			
10.	Краеведческие наблюдения.	1				

11.	Составление физико-географической характеристики края.		1			
12.	Описание краеведческих памятников.		1			
13.	Описание краеведческих памятников.		1			
14.	Охрана природы и памятников культуры.		1			
15.	Сбор материалов для школьного музея.		1			
16.	Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.		1			
17.	Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.		1			
18.	Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.		1			
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	2	24	26		
1.	Психологические основы выживания в автономных условиях.					
2.	Психологические основы выживания в автономных условиях.					
3.	Победа над врагами выживания: болью, холодом					
4.	Победа над врагами выживания: жаждой, голодом, упадком сил					
5.	Победа над врагами выживания: апатией, одиночеством, чувством бессилия.					
6.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.					
7.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.					
8.	Психологический тренинг по концентрации на выживании.					
9.	Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.					
10.	Основные способы ориентирования по местным предметам					
11.	Основные способы ориентирования по местным предметам					

12.	Ориентирование по местным предметам					
13.	Ориентирование по местным предметам					
14.	Ориентирование по местным предметам					
15.	Ориентирование по местным предметам					
16.	Жизнеобеспечение в автономных условиях.					
17.	Способы сооружения временного жилища					
18.	Способы сооружения временного жилища					
19.	Способы добывания огня					
20.	Способы добывания огня					
21.	Способы добывания пищи.					
22.	Способы добывания пищи.					
23.	Способы добывания воды.					
24.	Способы добывания воды.					
25.	Определение съедобных растений					
26.	Определение съедобных растений					
4	Жизнеобеспечение человека в природе	2	26	28		
1.	Личное снаряжение		1			
2.	Групповое снаряжение		1			
3.	Усовершенствование личного и группового снаряжения.		1			
4.	Усовершенствование личного и группового снаряжения.		1			
5.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.		1			
6.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.		1			
7.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.		1			
8.	Организация быта.		1			
9.	Оборудование бивака		1			
10.	Источники воды и топлива		1			
11.	Организация костровища		1			
12.	Правила пожарной безопасности	1				
13.	Привалы и ночлеги.		1			
14.	Организация ночлегов в разных климатогеографических условиях		1			
15.	Организация ночлегов в разных климатогеографических условиях		1			
16.	Питание в походе	1				
17.	Расчет калорийности дневного рациона.		1			
18.	Расчет калорийности дневного рациона.		1			

19.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах		1			
20.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах		1			
21.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах		1			
22.	Карманное питание.		1			
23.	Витамины.		1			
24.	Приготовление пищи на примусах.		1			
25.	Приготовление пищи на костре		1			
26.	Приготовление пищи на костре		1			
27.	Питьевой режим в походе		1			
28.	Хранение продуктов		1			
5	Первая помощь	2	30	32		
1.	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПП.	1				
2.	Цель и принципы травматологической помощи при травмах головного мозга,	1				
3.	Цель и принципы травматологической помощи при переломах ребер и грудины		1			
4.	Цель и принципы травматологической помощи повреждении внутренних органов		1			
5.	Цель и принципы травматологической помощи при травмах костно-суставной системы.		1			
6.	Алгоритм оказания ПП при травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.		1			
7.	Алгоритм оказания ПП при переломах ребер и грудины		1			
8.	Алгоритм оказания ПП при повреждении внутренних органов		1			
9.	Алгоритм оказания ПП при костно -суставной системы.		1			
10.	Несовместимые с жизнью повреждения.		1			
11.	Признаки жизни и смерти		1			
12.	Характеристика причин смерти		1			
13.	Алгоритм действий при оказании		1			

	первой помощи					
14.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего.		1			
15.	Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим.		1			
16.	Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.		1			
17.	Реанимационные мероприятия		1			
18.	Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии.		1			
19.	Прекардиальный удар.		1			
20.	Реанимационные мероприятия.		1			
21.	Универсальный алгоритм оказания первой помощи		1			
22.	Особенности проведения реанимации у разных возрастов		1			
23.	Техника проведения искусственного дыхания		1			
24.	Техника проведения искусственного дыхания		1			
25.	Непрямой массаж сердца		1			
26.	Непрямой массаж сердца		1			
27.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
28.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
29.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
30.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
31.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
32.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.		1			
6	Техника преодоления естественных препятствий	2	30	32		
1.	Переправы через реки.					
2.	Характеристика горных и равнинных рек. Использование специального снаряжения.					
3.	Определение возможности, времени и способа организации переправы.					
4.	Виды переправ.					
5.	Виды переправ.					

6.	Использование специального снаряжения.					
7.	Использование специального снаряжения.					
8.	Использование специального снаряжения.					
9.	Движение по снежникам.					
10.	Оценка состояния снежного покрова.					
11.	Способы движения: в лоб, траверсирование					
12.	Способы движения: в лоб, траверсирование					
13.	Способы движения: в лоб, траверсирование					
14.	Страховка.					
15.	Положение корпуса при движении, темп, интервал					
16.	Использование веревочных перил.					
17.	Наведение переправ.					
18.	Наведение переправ.					
19.	Страховка и самостраховка.					
20.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках.					
21.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках.					
22.	Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины, жумары, лепестки и т. д.).					
23.	Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины, жумары, лепестки и т. д.).					
24.	Техника вязания узлов.					
25.	Простой, двойной, серединный проводник.					
26.	Простой, двойной, серединный проводник.					
27.	Встречный, восьмерка, прямой узлы					
28.	Встречный, восьмерка, прямой узлы					
29.	Схватывающий, грейпвайн					
30.	Булинь					
31.	Спасательный, удавка					
32.	Шкотовый, брам-шкотовый					
7	Действия в ЧС техногенного	2	30	32		

	характера					
1.	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.					
2.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения.					
3.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения.					
4.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения.					
5.	Город как источник опасности.					
6.	Действия при сигнале «Внимание всем!».					
7.	Действия при сигнале «Внимание всем!».					
8.	Действия в различных аварийных ситуациях.					
9.	Действия в различных аварийных ситуациях.					
10.	Действия в различных аварийных ситуациях.					
11.	Эвакуация.					
12.	Эвакуация					
13.	Пожарно-техническая подготовка					
14.	Средства пожарной связи и сигнализации.					
15.	Средства пожарной связи и сигнализации.					
16.	Средства поиска пострадавших.					
17.	Средства тушения пожара.					
18.	Средства тушения пожара.					
19.	Средства защиты органов дыхания.					
20.	Средства защиты органов дыхания.					
21.	Средства для подачи воды к месту пожара.					
22.	Отработка нормативов по пожарно-технической подготовке					
23.	Отработка нормативов по пожарно-технической подготовке					
24.	Отработка нормативов по пожарно-технической подготовке					
25.	Решение пожарно-тактических задач					
26.	Решение пожарно-тактических задач					
27.	Решение пожарно-тактических задач					

28.	Работа в индивидуальных средствах защиты.					
29.	Виды СИЗ.					
30.	Приборы химической и радиационной разведки, их назначение, устройство, применение.					
31.	Приборы химической и радиационной разведки, их назначение, устройство, применение.					
32.	Выполнение нормативов и правил надевания СИЗ.					
8	Действия в ЧС социального характера	2	20			
1.	Терроризм, виды терроризма	1				
2.	Действия при угрозе и во время террористического акта		1			
3.	Действия при угрозе и во время террористического акта		1			
4.	Действия при угрозе и во время террористического акта		1			
5.	Рефлективное управление источником опасности.	1				
6.	Самооборона: способы, средства, пределы.		1			
7.	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
8.	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
9.	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
10.	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
11.	Приемы самозащиты и самообороны.		1			
12.	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.		1			
13.	Формы внеколлективного поведения людей.		1			
14.	Толпа и ее виды.		1			
15.	Групповая психология.		1			
16.	Меры безопасности в толпе		1			
17.	Меры безопасности в толпе		1			
18.	Психологический тренинг по действиям в опасных ситуациях социального характера.		1			
19.	Психологический тренинг по действиям в опасных ситуациях социального характера.		1			
20.	Психологический тренинг по		1			

	действиям в опасных ситуациях социального характера.					
9	Поисково-спасательные работы	2	32	34		
1.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	1				
2.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.		1			
3.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.		1			
4.	Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.		1			
5.	Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов.		1			
6.	Создание рабочей обстановки.	1				
7.	Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.		1			
8.	Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.		1			
9.	Работа со средствами связи		1			
10.	Назначение связи.		1			
11.	Организация связи при проведении ПСР.		1			
12.	Альтернативная связь.		1			
13.	Порядок радиообмена.		1			
14.	Работа со средствами связи.		1			
15.	Работа со средствами связи.		1			
16.	Работа со средствами связи.		1			
17.	Работа со средствами связи.		1			
18.	Работа со средствами связи.		1			
19.	Подача сигналов бедствия.		1			
20.	Виды сигналов бедствия.		1			
21.	Виды сигналов бедствия.		1			
22.	Международная кодовая таблица сигналов.		1			
23.	Международная кодовая таблица сигналов.		1			
24.	Международная кодовая таблица сигналов.		1			
25.	Технические средства, применяемые при ведении ПСР		1			

26.	Технические средства, применяемые при ведении ПСР		1			
27.	Оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении ПСР		1			
28.	Оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении ПСР		1			
29.	Оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении ПСР		1			
30.	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении ПСР		1			
31.	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении ПСР		1			
32.	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении ПСР		1			
33.	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении ПСР		1			
34.	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении ПСР		1			
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	-	30	30		
1.	Врачебный контроль, самоконтроль		1			
2.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля		1			
3.	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия		1			
4.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.		1			
5.	Предупреждение спортивных травм на тренировках.		1			
6.	Прохождение врачебного контроля.		1			

7.	Осуществление самоконтроля.		1			
8.	Приемы самомассажа.		1			
9.	Общая физическая подготовка.		1			
10.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног.		1			
11.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног.		1			
12.	Элементы акробатики.		1			
13.	Элементы акробатики.		1			
14.	Упражнения на равновесие.		1			
15.	Упражнения на равновесие.		1			
16.	Элементы скалолазания.		1			
17.	Элементы скалолазания.		1			
18.	Специальная физическая подготовка.		1			
19.	Ориентирование		1			
20.	Ориентирование		1			
21.	Лыжная подготовка		1			
22.	Лыжная подготовка		1			
23.	Лыжная подготовка		1			
24.	Лыжная подготовка		1			
25.	Туристская техника.		1			
26.	Туристская техника.		1			
27.	Туристская техника.		1			
28.	Спортивные игры		1			
29.	Спортивные игры		1			
30.	Спортивные игры		1			
Всего:		18	264	282		

Таблица 6

Тематическое планирование 3-го года обучения

№ пп	Названия разделов и тем	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Ориентирование и топография (28 часов)		
1.1	Топографическая и спортивная карта.	Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Карты с различными формами рельефа.	Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем. Чтение топографических и спортивных карт.
1.2	Ориентирование в сложных условиях.	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени.	Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
1.3	Соревнования по ориентированию.	Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	Участие в соревнованиях по ориентированию.
2	Краеведение (18 часов)		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые и т. д. характеристика сельского хозяйства, промышленности, дорожной сети. Население края, его национальный состав.	Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.
2.2	Краеведческие наблюдения.		Составление физико-географической характеристики края. Описание краеведческих памятников.
2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Техника выполнения краеведческих поручений и их фиксация. Деятельность по охране природы во время УТС, сбор материалов для школьного музея.	Сбор материалов для школьного музея. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.
3	Основы автономного существования человека в природе (26 часов)		

3.1	Психологические основы выживания в автономных условиях.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.
3.2	Основные способы ориентирования по местным предметам	Основные способы ориентирования по местным предметам: деревьям, строениям, светилам и т.д. особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.	Ориентирование по местным предметам.
3.3	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	Способы сооружения временного жилища, добывания огня, пищи, воды.	Сооружение шалаша, добывание огня, фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.
4	Жизнеобеспечение человека в природе (28 часов)		
4.1	Личное и групповое снаряжение.	Усовершенствование личного и группового снаряжения. Техника его изготовления.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.
4.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Виды примусов и правила работы с ними.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Подготовка примуса и приготовление пищи на нем.
4.3	Питание в походе	Расчет калорийности дневного рациона. Карманное питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре и примусе.
5	Доврачебная помощь (32 часа)		
5.1	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.	Осмотр и оценка состояния пострадавшего.
5.2	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.	Цель и принципы травматологической помощи при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы. Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин смерти.	ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.
5.3	Реанимационные мероприятия	Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Прекардиальный удар. Реанимационные мероприятия.	Отработка техники выведения человека из терминального состояния.

6	Техника преодоления естественных препятствий (32 часа)		
6.1	Переправы через реки.	Характеристика горных и равнинных рек. Определение возможности, времени и способа организации переправы. Виды переправ. Использование специального снаряжения.	Работа с маршрутными документами.
6.2	Движение по снежникам.	Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: в лоб, траверсирование. Страховка. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил.	Техника движения и преодоление рек и снежников. Наведение переправ.
6.3	Страховка и самостраховка.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины, жумары, лепестки и т. д.).	Техника движения и преодоления естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки.
6.5	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий, грейпвайн, спасательный, удавка.
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (32 часа)		
7.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения.
7.2	Город как источник опасности.	Действия при сигнале «Внимание всем!». Эвакуация.	Действия в различных аварийных ситуациях. Эвакуации.
7.3	Пожарно-техническая подготовка	Средства пожарной связи и сигнализации. Средства поиска пострадавших. Средства тушения пожара. Средства защиты органов дыхания. Средства для подачи воды к месту пожара.	Отработка и сдача нормативов по пожарно-технической подготовке. Решение пожарно-тактических задач
7.4	Работа в индивидуальных средствах защиты.	Виды СИЗ. Приборы химической и радиационной разведки, их назначение, устройство, применение.	Выполнение нормативов и правил надевания СИЗ. Работа с приборами химической и радиационной разведки.
8	Действия в чрезвычайных ситуациях социального характера.		
8,1	Действия при угрозе и во время террористического акта	Терроризм, виды терроризма	Действия при угрозе и во время террористического акта.

8.1	Рефлексивное управление источником опасности.	Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства, пределы.	Приемы самозащиты и самообороны.
8.2	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	
8.3	Фомы внеколлективного поведения людей.	Фомы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды. Групповая психология. Меры безопасности.	Психологический тренинг по действиям в опасных ситуациях социального характера.
9	Поисково-спасательные работы (34 часа)		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.	Отработка жестов и сигналов при работе в неблагоприятных условиях.
9.2	Работа со средствами связи.	Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.	Работа со средствами связи.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Подача сигналов бедствия.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка (30 часов)		
10.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Прохождение врачебного контроля. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
10.2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.	Выполнение нормативов.
10.3	Специальная физическая подготовка.	Ориентирование, лыжная подготовка, туристская техника.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты и силы.
10.4	Спортивные игры		Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ориентирование и топография.

- Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе.
- Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).
- Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.
- Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.
- Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).
- Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
- Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.
- Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.
- Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.
- Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир
- Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.
- Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.
- Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.
- Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).
- Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Краеведение.

- Природа родного края, его история.
- Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
- История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знатные люди края.
- Охрана природы. Закон об охране природы.

- Знакомство с картой края, «Путешествия» по карте края. Подготовка и заслушивание докладов о природе, интересных людях и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.
- Краеведческая работа в походах.
- Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.
- Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Автономное существование.

- Понятие о выживании и автономном существовании.
- Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.
- Условия, определяющие успех выживания.
- Первоочередные действия потерпевших бедствие при авариях на транспорте.
- Как сконцентрировать свой разум на выживании.
- Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия и т. д.
- Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации: способность концентрировать разум, способность импровизировать, способность жить в одиночестве, способность сохранять спокойствие, способность оставаться оптимистом, в то же время, готовясь к худшему, способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.
- Основные способы ориентирования по местным предметам.
- Сооружение временного убежища.
- Добывание огня и разведение костра.
- Обеспечение водой (добывание, отчистка, обеззараживание) и питанием.

Жизнеобеспечение человека.

- Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.
- Устройство туристской палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.
- Туристский бивак. Эстетические и гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль ответственного дежурного по биваку в производстве работ в нормальных и критических условиях.
- Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.
- Бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

- Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер.
- Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива.
- Использование походного примуса. Склаживание дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Меры безопасности для костровых.
- Питание в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов.
- Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.
- Технология приготовления походных блюд.
- Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.
- Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.
- Личное снаряжение. Одежда и обувь в дальнем походе. Типы рюкзаков. Предметы походной постели. Прочие предметы личного снаряжения.
- Групповое снаряжение. Типы палаток. Хозяйственное оборудование.
- Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.
- Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в полевых условиях.
- Умывание и купание. Правила безопасности при купании.
- Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Доврачебная помощь.

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой помощи.
- Кровотечения. Виды и признаки кровотечений. Неотложная помощь.
- Ушибы. Виды ушибов, общие сведения. Признаки ушибов, неотложная помощь.
- Вывихи. Общие сведения о строении суставов. Виды вывихов. Признаки вывихов. Неотложная помощь, дальнейшие действия.
- Отрыв конечности. Общие сведения. Неотложная помощь.
- Раны. Виды ран. Признаки ран. Общие сведения и неотложная помощь.
- Травмы грудной клетки. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы позвоночника. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы живота. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы таза. Признаки. Неотложная помощь.
- Укусы насекомых и пресмыкающихся. Признаки. Неотложная помощь.
- Пищевые отравления и желудочные заболевания. Признаки. Неотложная помощь.

- Отравление аварийными химически опасными веществами. Виды АХОВ. Признаки отравления. Первая помощь.
- Химический ожог. Виды химических ожогов. Первая помощь при химических ожогах. Ожоги фосфором.
- Радиационное поражение. Первая помощь (неотложные действия) при радиационных поражениях.
- Лучевой ожог. Признаки лучевого ожога. Первая помощь при лучевых ожогах.
- Отравления окисью углерода. Поражающее действие окиси углерода. Признаки поражения. Первая помощь.
- Электротравма. Признаки электротравмы. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Термический ожог. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Предупреждение охлаждений и обморожений, простудных заболеваний.
- Предупреждение терминальных состояний. Реанимационные мероприятия.
- Содержание аптечки. Виды лекарственных препаратов.
- Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки.

Техника преодоления естественных препятствий.

- Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).
- Переправы. Тактика и техника организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.
- Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.
- Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, в населенных пунктах.
- Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения. Узлы. Техника вязания узлов.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

- Классификация ЧС.
- Химическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при химической аварии и после нее.
- Радиационная авария, предупредительные мероприятия. Действия при оповещении о радиационной аварии. Правила поведения на радиоактивнозараженной местности. Эвакуация.

- Гидродинамическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при угрозе гидродинамической аварии. Правила поведения в условиях наводнения при гидродинамической аварии и после нее.
- Аварии на железнодорожном транспорте. Основные профилактические мероприятия. Действия при железнодорожной аварии и после нее.
- Аварии на автомобильном транспорте. Действия при неизбежном столкновении. Действия после аварии, при падении автомобиля в воду. Обеспечение личной безопасности при движении в общественном транспорте.
- Аварии на воздушном транспорте. Действия пассажиров при декомпрессии, пожаре, «жесткой» посадке и после нее.
- Аварии на водном транспорте. Действия при высадке с судна. Действия при отсутствии спасательных средств. Действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.
- Внезапное обрушение зданий. Предупредительные мероприятия. Действия при внезапном обрушении здания, действия в завале.
- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Способы подготовки к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения с утечкой магистрального газа. Правила обращения с газовыми баллонами.
- Пожарно-техническая подготовка. Предупредительные мероприятия. Действия при пожаре. Применение средств противопожарной защиты. Решение пожарно-тактических задач.
- Определение и преодоление зоны заражения.
- Средства индивидуальной защиты и коллективной защиты. Назначение, устройство, порядок применения.
- Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Чрезвычайные ситуации социального характера.

- Город как источник социальной опасности.
- Обеспечение безопасности личности и имущества.
- Формы внеколлективного поведения людей.
- Толпа. Групповая психология.
- Действия при угрозе и во время террористического акта.
- Приемы самозащиты

Поисково-спасательные работы.

- Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.
- Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ.
- Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой.
- Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.

- Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.
- Подача сигналов бедствия.
- Работа с различными поисковыми приборами.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

- Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, людей попавших в условия автономного существования, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.
- Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, нормативы.
- Упражнения для развития общей выносливости (спортивная ходьба, кросс, лыжная подготовка).
- Упражнения для развития силы мышц (штанга, гири, гантели, тренажеры).
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимание, подтягивание, лазания по канату).
- Упражнения для развития ловкости (бег по лабиринту, преодоление препятствий, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика).
- Полоса препятствий.
- Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Ожидаемые результаты

Результаты работы объединения подводятся, как правило, на соревнованиях, которые являются игровой моделью реальных ситуаций.

В ходе реализации программы предполагается развитие у обучающихся таких качеств, как: наблюдательность, внимание, умение сосредотачиваться, развитие воображения, мышления, быстрота реакции, умение работать в команде и т.д.

В результате освоения программы воспитанники должны достичь следующих результатов:

Знать/понимать:

- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;
- ориентирование на местности, оборудование временного жилища, добыча огня, обеспечение питанием и водой;
- виды естественных препятствий, способы их преодоления, меры предосторожности;
- способы страховки и самостраховки, правила использования специального снаряжения, узлы;
- способы ориентирования с помощью карты и компаса;
- историю и природу родного края;
- основные понятия о выживании и автономном существовании;
- правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера;
- об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним;
- права и ответственность в части правил дорожного движения;
- причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения,
- потенциально опасные объекты в районе проживания.
- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- основные понятия ГО;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- коллективные и индивидуальные средства защиты;
- организация и ведение АСДНР (аварийно-спасательных и других неотложных работ) в зонах ЧС
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;
- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики;
- основные понятия и структуру ЗОЖ;
- роль биоритмов в жизни человека;

- основные понятия, функции и показатели здоровья;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики;
- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- первая помощь при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- правила оказания первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- правила оказания первой помощи при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- правила оказания первой помощи при травмах груди, живота и области таза;
- правила оказания первой помощи при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
- правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации;
- признаки укусов насекомых и пресмыкающихся и неотложную помощь.
- признаки пищевых отравлений и желудочных заболеваний и неотложную помощь;
- признаки отравление АХОВ и первую помощь;
- правила оказания первой помощи при химических и лучевых ожогах;
- признаки отравления окисью углерода, первая помощь;
- признаки электротравмы, первая помощь;
- признаки термического ожога, первая помощь;
- меры профилактики охлаждений и обморожений, простудных заболеваний;
- содержание аптечки, виды лекарственных препаратов;
- комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
- основы безопасного ведения поисково-спасательных работ;
- правила организация взаимодействия участников ПСР;
- специфику работы на воде и под водой;
- способы изготовления транспортных средств, виды носилок и волокуш;
- правила эвакуации пострадавшего.
- правила обеспечения страховки и самостраховки;
- виды и способы подачи сигналов бедствия;
- правила работы с различными поисковыми приборами.
- правила обеспечения безопасности личности и имущества;
- формы внеколлективного поведения людей;
- психологию толпы;
- действия при угрозе и во время террористического акта;
- основы самозащиты;

- правила противопожарной безопасности;
- средства противопожарной защиты и пожаротушения;
- определение и способы преодоления зоны заражения;
- назначение, устройство и применение приборов радиационной и химической разведки.

Уметь:

- применять способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- преодолевать естественные препятствия;
- применять страховку и самостраховку, специальное снаряжение, вязать узлы;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- определять опасности криминогенного характера в повседневной жизни и способы им противостоять;
- определить какую ответственность понесет несовершеннолетний за преступления;
- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе
- различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией; (ПР-35) работать с правовыми документами;
- определять вид применяемых современных средств поражения;
- пользоваться убежищем;
- подобрать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и пользоваться им;
- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.
- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию;
- правильно ухаживать за зубами, волосами, кожей, организмом, жилищем;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- оказывать первую помощь при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- оказывать первую помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- оказывать первую помощь при травмах груди, живота и области таза;
- оказывать первую помощь при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
- оказывать первую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте;

- оказывать первую помощь при остановке сердца, проводить сердечно-лёгочную реанимацию;
 - оказывать первую помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся;
 - оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях;
 - оказывать первую помощь при отравлении АХОВ;
 - оказывать первую помощь при химических и лучевых ожогах;
 - оказывать первую помощь при отравлении окисью углерода;
 - оказывать первую помощь при электротравмах;
 - оказывать первую помощь при термических ожогах;
 - оказывать первую помощь при охлаждениях и обморожениях;
 - пользоваться аптечки скорой помощи;
 - выполнять комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
 - организовывать безопасное ведение поисково-спасательных работ;
 - организовывать взаимодействие участников ПСР;
 - оказывать помощь пострадавшему на воде и под водой;
 - виды носилок и волокуш, изготавливать их;
 - обеспечивать страховку и самостраховку;
 - подавать сигналы бедствия;
 - работать с различными поисковыми приборами.
 - обеспечивать безопасность личности и имущества;
 - действовать при угрозе и во время террористического акта;
 - основные приемы самозащиты;
 - действовать при угрозе и вовремя пожара;
 - применять средства пожаротушения;
 - определять зону заражения и способы ее преодоления;
 - применять приборы радиационной и химической разведки.
- Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***
- ведения здорового образа жизни;
 - действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
 - подготовки к профессиональной деятельности.

Таблица 7

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса			Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
			Способ организации занятия*	Уровень деятельности обучающихся*	Форма организации деятельности обучающихся*			
1	Ориентирование и топография	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, карты демонстрационные, компасы, компостеры.	Тестирование, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, УТС.
2	Краеведение	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, путешествие, поход, экскурсия, защита проектов, дискуссия, диспут, конкурс.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, специальная литература, раздаточный материал,	Компьютер, мультимедийный проектор.	Творческие работы, тестирование, участие в конференциях, олимпиадах, УТС.

						видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.		
3	Основы автономного существования человека в природе	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, тренинг, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, макеты временных жилищ, костров, приспособления для добывания пищи и фильтрации воды.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
4	Жизнеобеспечение человека в природе	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое занятие, тренинг, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, рюкзаки, палатки, спальники, карематы, костровое оборудование, инструменты, ремнабор.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
5	Доврачебная помощь	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар,	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный	Фронтальный индивидуально-фронтальный	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические	Компьютер, мультимедийный проектор,	Тестирование, опрос, сдача нормативов,

		практическое занятие, зачет, эстафета, соревнование.			Групповой В парах Индивидуальный	карточки, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	аптечка укомплектованная, манекен – тренажер для реанимационных мероприятий, шины медицинские.	зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
6	Техника преодоления естественных препятствий	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, веревка (d 10,12), репшнуры, карабины, страховочные системы, спусковые устройства, жумары, каски, верхонки, альпенштоки.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
7	Действия в ЧС техногенного характера	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, сдача нормативов, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, противогазы, ОЗК, Л-1, ВПХР; Дозиметрическ	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах,

							ие приборы, макеты огнетушителей, рукав пожарный со стволом и разветвлением, одежда пожарного, пожарный щит.	УТС.
8	Действия в ЧС социального характера	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, тренинг, ролевая игра, дискуссия, диспут, зачет.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, маты борцовские.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
9	Поисково-спасательные работы	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, тренинг, поход, экскурсия, дискуссия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, лавинные ленты, лопаты, поисковые приборы радиостанции портативные, веревка, репшнуры, карабины,	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.

							страховочные системы, спусковые устройства, жумары, каски, верхонки.	
1 0	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.	Спортивный инвентарь, секундомеры.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, УТС.

Методы организации учебно-воспитательного процесса программы

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- Словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.).
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.).
- Практический (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- Объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.
- Исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:*

- Фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися.
- Коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми.
- Индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
- Коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Атлас добровольного спасателя: Первая медицинская помощь на месте происшествия. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. АСТ, Астрель, 2004
2. Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование».- М.: 1992
3. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2,). - М.: Папирус, 1998.
4. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль, 1989.
5. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
6. Волович В. Г. Академия выживания.- М.: Технополус, 1996.
7. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
8. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.: ЦРИБ «Турист», 1981
9. Учебное пособие Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них : учеб. пособие / В.В. Гафнер, С.В. Петров, Л.И. Забара. — М. : Флинта : Наука, 2012.
10. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания.- М.: Знание, 1996.
11. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.: Зеркало, 1994.
12. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
12. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности», 2000.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
14. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди».- Всероссийский детский центр «Океан», 2004.
15. Нарицын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.
16. Романов А. Н. Харламов С. В. По дважды алтайской земле. Барнаул, 2003.
17. Романов А. Н. Харламов С. В. Колыванский хребет. Барнаул, 2002.
18. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.
19. Скубневский В. А. Алтай в трудах ученых и путешественников 18, начала 20 веков. Барнаул, 2005
20. Слемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях.- М.: ФиС, 1998.

21. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование, 1997.
23. Сайт ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности <http://xn--90akw.xn--p1ai/>
24. Сайт МЧС России <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/>
25. Образовательный портал ОБЖ.ру <http://www.obzh.ru/spravochnik-spasatelya>
26. Сайт Культура безопасности жизнедеятельности http://www.culture.mchs.gov.ru/rules/man_made_disaster/
27. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций <http://www.ampe.ru/web/guest/russian>
28. Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>

Литература для обучающихся

1. Айзман, Р.И. Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник /. – Новосибирск, 2010. – 352 с.
2. Бардин Е.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Березина Н., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
5. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях: Советы специалистов / Ред. Елисеев А.М. – М.: Комитет по телекоммуникациям и средствам массовой информации г. Москвы, 2006. – 139 с.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
7. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
- Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
9. Кук Ф. Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
11. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
- Пармузин ЮЛ. Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- 12.Рудаков, Д.П., Степанова, Е.А. Подготовка учеников и персонала школы в области ГО и защиты от ЧС / Д.П.Рудаков, Е.А.Степанова // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2014. - № 1.- С.25-35.
13. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
14. Справочник путешественника и краеведа /Под.ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
15. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.

16. Усыскан Т.С В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 13.
- 17.Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993
- 18.Шинкарчук, С.А. Правила пожарной безопасности для школьников / . – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011. – 64 с.: ил.
19. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
- 20.Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
- 21.Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
- 22.Все о пожарной безопасности <http://www.0-1.ru>
- 23.Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
- 24.Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
- 25.Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
- 26.Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
27. Предупреждение чрезвычайных ситуаций <http://www.hsea.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

№	Наименование	Количество единиц
	Компьютер, проектор, экран	1 шт.
	Палатки туристские	Комплект
	Спальники	Комплект
	Рюкзаки	Комплект
	Коврики изоляционные	Комплект
	Веревка основная (40-50 м)	2 шт.
	Веревка основная (20-30 м)	1 шт.
	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Комплект
	Система страховочная	Комплект
	Карабин туристский	Комплект
	Компас	Комплект
	Секундомер электронный	2 шт.
	Аптечка медицинская	Комплект
	Медицинский манекен сердечно-легочной реанимации	1 шт.
	Общевойсковой защитный комплект, Л-1	2 шт.
	Костровое оборудование	комплект
	Ремонтный набор	Комплект
	Лопата саперная в чехле	2 шт.
	Противогаз	Комплект
	Прибор ДП-5В, ВПХР	1 шт.
	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
	Карты топографические учебные	Комплект
	Учебные плакаты по темам программы	Комплект
	Учебные фильмы по темам программы	Комплект
	Компьютерные обучающие программы	Комплект
	Жумар	Комплект
	Спусковое устройство	Комплект
	Лавинная лента	Комплект
	Радиостанция портативная	4-6 шт.
	Спортивное снаряжение	Комплект

Результативность реализации программы

Учебные достижения по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» воспитанников объединения «Школа безопасности»

*Динамика успеваемости обучающихся**

Предмет	2012-2013 уч.г. Показатель успеваемости (%)	2013-2014 уч.г. Показатель успеваемости (%)	2014-2015 уч.г. Показатель успеваемости (%)	2015-2016 уч.г. Показатель успеваемости (%)
Основы безопасности жизнедеятельности	100	100	100	100

Динамика успешности обучающихся

Предмет	2012-2013 уч.г. Показатель успешности (%)	2013-2014 уч.г. Показатель успешности (%)	2014-2015 уч.г. Показатель успешности (%)	2015-2016 уч.г. Показатель успешности (%)
Основы безопасности жизнедеятельности	69,4	76,0	78,0	79,0

*Источник – классные журналы

Участие во Всероссийской олимпиаде школьников по основам безопасности жизнедеятельности

Уровень	2012-2013 уч.г.	2013-2014 уч.г.	2014-2015 уч.г.	2015-2016 уч.г.
	ФИО победителей и призеров (1-3 место)	ФИО победителей и призеров (1-3 место)	ФИО победителей и призеров (1-3 место)	ФИО победителей и призеров (1-3 место)
Региональный	Денисова Марина	Боклажко Алексей	Сагирова Анастасия	Сагирова Анастасия
	Третьякова Юлия	Денисова Марина	Боклажко Алексей	Боклажко Алексей
		Костомарова Яна	Денисова Марина	Красилова Анна
			Костомарова Яна	
Муниципальный	Денисова Марина	Боклажко Алексей	Денисова Марина	Сагирова Анастасия
	Матченя Анастасия	Губин Вадим	Костомаров Яна	Боклажко Алексей
	Костомарова Яна	Маринушкина Лена	Сагирова Анастасия	Красилова Анна
	Третьякова Юлия	Денисова Марина		Сабанцев Никита
	Горбунов Дмитрий	Костомарова Яна		Яковченко Ангелина
	Калинкина Ирина	Пархоменко Катя		
		Ченчикова Юля		
		Гайдамакин Александр		

Результативность участия в конкурсах и соревнованиях.

Название мероприятия	Участник/ команда	Уровень проведения	Результат (место)
2013 - 2014 учебный год			
Туристский слет учащихся	команда	Муниципальный	1
Туристский слет учащихся	команда	Муниципальный	1
Конкурс поваров	команда	Муниципальный	3
Спартакиада ВПК	команда	Муниципальный	1
Первенство по разборке-сборке АК	команда	Муниципальный	1
Туристский слет учащихся	команда	Муниципальный	1
Лично-командная туртехника	команда	Муниципальный	1
Лично-командная туртехника	Горбунов Дмитрий Третьякова Юлия	Муниципальный	1,1
Командная туртехника	команда	Муниципальный	1
Выносные этапы	команда	Муниципальный	1
Конкурс узлов	команда	Муниципальный	1
Конкурсная программа	команда	Муниципальный	1
Конкурс визитных карточек	команда	Муниципальный	2
Краеведение	команда	Муниципальный	2
Туристские соревнования среди 5-х классов (зал)	Команда-1	Муниципальный	2
Туристские соревнования среди 5-х классов (зал)	Команда-2	Муниципальный	3
Туристские соревнования среди 5-х классов (зал)	Кениг Егор, Яблокова Влада, Кудрявцева Лера, Лукьянов Саша	Муниципальный	2,3,1,3
Туристские соревнования среди 6-х классов (зал)	команда	Муниципальный	1
Туристские соревнования среди 6-х классов (зал)	Красилова Анна, Валиуллин Саша, Горн Данил, Сабанцев Никита	Муниципальный	2,1,2,3
Краевые межвузовские соревнования по пешеходному туризму	Команда-1	Край	2
Краевые межвузовские соревнования по пешеходному туризму	Команда-2	Край	3
Краевые межвузовские соревнования по пешеходному туризму	Муксимов Тимур, Денисова Марина, Костомарова Яна	Край	1,1,2
Соревнования по ТПТ 1 класс	Команда-1	Край	1
Соревнования по ТПТ 1 класс	Костомарова Яна	Край	3
Соревнования по ТПТ 2 класс	Команда	Край	1
Соревнования по ТПТ 2 класс	Муксимов Тимур, Горбунов Дмитрий, Третьякова Юля, Денисова Марина	Край	2,3,1,1
Кубок АК по пешеходному туризму	Команда	Край	1

Кубок АК по пешеходному туризму	Муксимов Тимур, Третьякова Юлия	Край	2,1
Краевые соревнования по «Кубок Шукшина»	Команда	Край	1
Краевые соревнования «Кубок Победы»	Команда	Край	3
Первенство Алтайского края по спортивному пейнтболу	Команда	Край	2
2014 -2015 учебный год			
Туристский слет учащихся	Команда	Муниципальный	1
Соревнования «Тропа разведчика»	Команда -1	Муниципальный	1
Соревнования «Тропа разведчика»	Команда-2	Муниципальный	2
Соревнования по туризму (зал) 5-е классы	Команда	Муниципальный	1
Соревнования по туризму (зал) 5-е классы	Токарева Юлия, Пятков Антон, Кондратьев Данил	Муниципальный	1,2,3
Соревнования по туризму (зал) 6-е классы	Команда	Муниципальный	2
Соревнования по туризму (зал) 6-е классы	Кудрявцева Юлия, Тарасова Лера	Муниципальный	1,3
Лично-командная туртехника	Команда	Муниципальный	3
Лично-командная туртехника	Валиуллин Александр	Муниципальный	3
Командная туртехника	Команда	Муниципальный	1
Краеведение	Команда	Муниципальный	1
Конкурс узлов	Команда	Муниципальный	1
Конкурсная программа	Команда	Муниципальный	2
Конкурс газет	Команда	Муниципальный	2
Ориентирование	Денисова Марина, Костомарова Яна	Муниципальный	3,3
Лыжный туризм	Команда	Муниципальный	1
Лыжный туризм	Филатова Маша, Костомарова Яна	Муниципальный	1,3
Школа безопасности	Команда	Муниципальный	1
Пожарно-тактическая полоса	Команда	Муниципальный	1
Краевые межвузовские соревнования по туризму среди турактива	Команда-1,2	Край	2,1
Краевые межвузовские соревнования по туризму среди турактива	Колпащиков Никита, Костомарова Яна, Валиуллин Саша	Край	2,2,1
Соревнования по ПРС «Кубок Селены»	Команда	Край	3
Первенство Алтайского края по лыжному туризму	Команда	Край	3
2015 – 2016 учебный год			
Кубок АК по	Денисова Марина,	Край	2,3

пешеходному туризму	Костомарова Яна		
Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Команда	Край	1
Краевые межвузовские соревнования по спортивному туризму	Токарева Юлия, Фофанова Елена, Фофанов Евгений Кирчанов Егор, Гужев Максим	Край	1,3,2,1,3
Краевые межвузовские соревнования по спортивному туризму	Команда	Край	1
Первенство г. Барнаула по спортивному туризму (дистанция лыжная)	Фофанов Евгений, Кирчанов Егор, Филатова Мария	Муниципальный	3,2,1
Районные соревнования «Школа безопасности»	Команда	Муниципальный	1
Городские соревнования «Школа безопасности»	Команда	Муниципальный	1
Соревнования по спортивному туризму	Команда	Муниципальный	2
Интеллектуальный тур ВСИ «Зарница»	Команда	Муниципальный	3
Первенство города по спортивному туризму	Команда	Муниципальный	1
Слет допризывной молодежи	Команда	Муниципальный	3

Психологическая подготовка обучающихся.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида деятельности, с другой – психические особенности каждого участника программы. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от подростка высоких результатов в освоении программы.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, выносливости, координации, силы воли, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания, выдержки и дисциплинированности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологические состояние, сосредоточиваться в экстремальных ситуациях, мобилизовывать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности, как основного способа подготовки к различным экстремальным ситуациям, во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираться на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы. Ниже приводится примерный план – схема психологической подготовки в годовом цикле занятий.

План-схема психологической подготовки

Этап	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение подростка в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами само регуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение само приказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий само массаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешного существования в экстремальных условиях	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с подростком определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2. Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий перед стартом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4. Совершенствование методики само регуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время тренировок, УТС, соревнований
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности ребенка, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
	2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3. Мобилизация сил на достижение высоких результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности к соревнованиям.
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным руководителем. В процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно - туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных инструкторов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Промежуточное тестирование

1.1 Основы автономного существования человека в природе

Вариант № 1

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- 1) потеря части продуктов питания, потеря компаса
- 2) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут
- 3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды
- 4) плохие погодные условия на маршруте движения

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- 1) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей
- 2) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны
- 3) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая
- 4) точно неизвестно местонахождение спасателей и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?

- 1) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев
- 2) одежда должна быть из синтетических материалов
- 3) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала
- 4) одежда должна иметь световозвращающие элементы

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- 1) место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды
- 2) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива
- 3) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра
- 4) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа

5. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:

- 1) очистка через фильтр из песка и материи
- 2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
- 3) кипячение воды
- 4) добавление в воду марганцовки

Вариант № 2

1. На решение какой главной задачи направлена деятельность человека при вынужденной автономии?

- 1) на возвращение к людям и привычной жизни
- 2) на получение новых острых ощущений
- 3) на организацию активного отдыха на природе
- 4) на достижение новых спортивных достижений в ориентировании на местности

2. Что запрещается делать при разведении костра?

- 1) использовать для разведения костра сухостой
- 2) разводить костер на торфяных болотах
- 3) использовать для разведения костра сухую траву
- 4) оставлять дежурить у костра менее 3-х человек

3. Для выбора конечной точки маршрута однодневного турпохода на природу необходимо руководствоваться тремя основными критериями. Среди приведенных ответов найдите ошибку:

- 1) участок местности, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала
- 2) расстояние до выбранной точки на местности должно составлять не более 10 км в одну сторону
- 3) расчет светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее одного часа
- 4) конечная точка путешествия должна быть расположена недалеко от автомобильной дороги

4. Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить?

- 1) пить часто, но по одному глотку
- 2) беречь воду и пить по одной чашке в день
- 3) пить только при сильной жажде, промочить рот и выпить один — два глотка
- 4) утолить жажду, выпив половину имеющейся воды

5. Во время движения группы в грозу рядом ударила молния, один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы ваши действия?

- 1) немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание
- 2) закопать его по шею в землю для отвода электрического тока
- 3) растереть спиртом пораженные участки тела
- 4) не трогать пострадавшего, пока он сам не придет в сознание.

1.2 Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Вариант № 1

1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?

- 1) водитель 2) пассажир 3) пешеход 4) путешественник

2. Участники дорожного движения — это:

- 1) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства

2) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части

3) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения

4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

3. Укажите определение понятия «дорога»:

1) проезжая часть, тротуары, обочины

2) полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов

3) обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения

4) полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и mopедов.

4. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения?

1) занять свободное место на передней площадке транспортного средства

2) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески

3) расположиться на задней площадке транспортного средства

4) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения

5. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?

1) не имеет значения, как следовать

2) должны следовать по ходу движения транспортных средств

3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств

4) должны идти навстречу движению транспортных средств

Вариант № 2

1. Что рекомендуется иметь при себе пешеходам при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости?

1) включенный фонарь зеленого цвета

2) фонарь синего цвета

3) предметы со световозвращающими элементами

4) электрический фонарь желтого цвета

2. Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка?

1) когда на дороге нет машин и бегом

2) под любым углом к краю проезжей части

3) где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону

4) под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны

3. Что не запрещается пассажирам?

- 1) отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения
- 2) посадка в транспортное средство только после его полной остановки через передние двери
- 3) открывать двери транспортного средства во время его движения
- 4) при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять и сидеть на бортах

4. Чем должен быть оборудован велосипед при движении на дорогах в темное время суток?

- 1) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
- 2) спереди фонарем (фарой) красного цвета, сзади — световозвращателем и фонарем белого цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
- 3) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или белого цвета
- 4) спереди световозвращателем белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета

5. С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?

- 1) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 30 км/ч
- 2) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 10 км/ч
- 3) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 15 км/ч
- 4) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 20 км/ч

1.3 Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Вариант № 1

1. Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведенных примерах определите наиболее опасное время и место:

- 1) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают
- 2) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке
- 3) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке
- 4) вечернее время на остановке общественного транспорта

2. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?

- 1) пропустить незнакомца вперед, под любым предлогом задержаться у подъезда
- 2) не следует обращать на постороннего человека внимания

- 3) завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует
- 4) войдя в подъезд, побежать наверх
3. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?
- 1) пойду кратчайшим путем, пролегающим через дворы
 - 2) буду идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги
 - 3) воспользуюсь попутным транспортом
 - 4) пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк
4. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодежи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:
- 1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность
 - 2) ждать, пока они уйдут
 - 3) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили
 - 4) дойти до молодежной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринуждённый разговор
5. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?
- 1) при отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе
 - 2) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т.д.) на сиденье близко к водителю
 - 3) ожидать транспорт на остановке в плохо освещенном месте
 - 4) стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.

Вариант № 2

1. Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для закупки необходимых школьных принадлежностей и других товаров для дома, имея при себе крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?
- 1) все купюры положите в один наружный карман папиной куртки
 - 2) сложите в один мамин кошелек, кошелек нужно положить в сумочку
 - 3) разложите купюры по разным местам, но не в наружные карманы
 - 4) все купюры положите в один внутренний карман и застегнете его булавкой
2. Вы заметили, что напротив вашего дома несколько подростков громко шумят, совершают хулиганские действия. Как вы намерены поступить? Из предложенных вариантов ответа выберите верный:
- 1) выйдете на улицу и постараетесь задержать хулиганов
 - 2) вызовете полицию, до прибытия полиции не станете выходить на улицу и попытаетесь запомнить приметы молодых людей
 - 3) будете просто наблюдать за действиями группы подростков
 - 4) позовете на помощь соседей, вместе с ними выйдете на улицу и постараетесь пресечь действия хулиганов

3. Вы пришли домой и заметили, что входная дверь распахнута, замок на входной двери сломан. Как вы поступите?

- 1) войдёте в квартиру, осмотрите все комнаты и позвоните родителям
 - 2) войдете в квартиру, осмотрите ее и установите, какие вещи исчезли, о чем сообщите в полицию
 - 3) не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей или по мобильному телефону, попросите соседей побыть вместе с вами
 - 4) войдете в квартиру и сразу позвоните в полицию по телефону «02»
4. Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?

- 1) вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься
 - 2) не проявлять излишней тревоги и беспокойства
 - 3) приготовить мобильный телефон
 - 4) заранее наметить пути возможного отхода
5. Какое из перечисленных правил по защите жилища относится к информационной безопасности?

- 1) уходя из квартиры, оставьте включенными радиоприемник или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включенным
- 2) врежьте в дверь два замка, глазок и цепочку, уходя, запирайте все окна, форточки, балкон и все замки; не оставляйте ключи в укромных местах
- 3) если в дверь позвонили, посмотрите в глазок; незнакомым не открывать дверь, дверная цепочка позволит вам принять телеграмму или проверить служебное удостоверение пришедшего
- 4) на время отсутствия напишите записку, что дома никого нет, укажите в ней номер телефона для связи и вставьте ее в дверь.

1.4 Уголовная ответственность несовершеннолетних

Вариант № 1

1. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается(-ются):

- 1) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан
- 2) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов
- 3) совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания
- 4) действие гражданина против своей воли, под влиянием физического принуждения или непреодолимой силы

2. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

- 1) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы
- 2) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы
- 3) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы

- 4) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от одного до трех лет лишения свободы условно
3. К преступлениям средней тяжести относятся:
- 1) умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы
 - 2) неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы
 - 3) умышленные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает четырех лет лишения свободы
 - 4) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от двух до трех лет лишения свободы условно
4. Одно из наказаний, предусмотренное для несовершеннолетних Уголовным кодексом Российской Федерации, является лишение свободы на определенный срок. На какой срок по закону могут лишить свободы несовершеннолетнего?
- 1) лишение свободы не должно превышать восьми лет
 - 2) максимальное наказание назначают на срок не более десяти лет лишения свободы
 - 3) не более пяти лет
 - 4) на срок от восьми до двенадцати лет лишения свободы
5. Какое лицо признается несовершеннолетним?
- 1) граждане, которым ко времени совершения преступления исполнилось 13, но не исполнилось 17 лет
 - 2) граждане в возрасте от 14 до 17 лет
 - 3) все граждане в возрасте до 20 лет
 - 4) лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет

Вариант № 2

1. Укажите в предложенных вариантах ответов полный список наказаний, которые могут назначаться несовершеннолетним в соответствии с УК РФ:
- 1) принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера
 - 2) штраф, лишение права заниматься определенной деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок
 - 3) исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок
 - 4) штраф, лишение права заниматься определенной деятельностью, обязательные работы, арест
2. Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые задевают вас насмешками и грубостями. Как вы поступите?
- 1) заранее перейдете на противоположную сторону улицы, не отвечая на насмешки, грубости и не поддаваясь на провокацию
 - 2) побежите навстречу к группе людей и вступите с ними в противоборство
 - 3) попытаетесь успокоить молодых людей, поравнявшись с ними

4) резко повернете в обратную сторону и ускорите шаг, подготовившись бежать

3. К особо тяжким преступлениям относятся:

1) умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено

наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание

2) неосторожные действия, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до двенадцати лет лишения свободы

3) преступления, совершенные умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до пятнадцати лет лишения свободы

4) совершенные умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание свыше пятнадцати лет лишения свободы

4. Обстоятельством, смягчающим наказания, признается:

1) нетрезвое состояние лица, совершившего преступление

2) совершение преступления в составе группы

3) несовершеннолетие виновного

4) совершение преступления по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти

5. Укажите возраст, начиная с которого человек может привлекаться к уголовной ответственности:

1) 12 лет

2) 18 лет

3) 16 лет

4) 14 лет

1.5 Правила личной безопасности при угрозе совершения и совершении террористического акта.

Вариант № 1

1. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму»:

1) идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий

2) общечеловеческая проблема и самая распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера

3) организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре

4) разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т.п.

2. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными

организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях - это:

- 1) чрезвычайная ситуация
- 2) диверсия
- 3) террористический акт
- 4) преступная операция

3. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:

- 1) нетрадиционные
- 2) стандартные
- 3) обычные
- 4) традиционные и технологические

4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте - не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?

- 1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту ит.д.)
- 2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан
- 3) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров)
- 4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки

5. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?

- 1) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки
- 2) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом
- 3) по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции
- 4) все варианты верны

Вариант № 2

1. Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами?

- 1) не привлекайте к себе их внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды
- 2) если спецслужбы предпримут попытку штурма, постарайтесь как можно быстрее покинуть салон и бежать в сторону представителей специальных подразделений
- 3) после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т. к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания)

4) снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

Варианты ответов:

1) 1, 2, 3

2) 1, 2, 4

3) 1, 3, 4

2. Как называется вид терроризма, заключающийся в применении или угрозе применения ядерного, химического или бактериологического оружия?

1) политический терроризм

2) технологический терроризм

3) генетический терроризм

4) криминальный терроризм

3. Какая рекомендация по действиям при обнаружении взрывного устройства является ошибочной?

1) не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу

2) исключить использование мобильных телефонов, средств связи и т.п., т.к. они способны вызвать срабатывание радиовзрывателя

3) унести подозрительный предмет в безопасное место, не дожидаясь специалистов

4) отойти в безопасное место, постараться никого не допускать к месту обнаружения взрывного устройства

4. Как должен себя вести человек, если он оказался заложником?

1) делать что вздумается

2) попытаться убежать

3) сказать террористам, что они пожалеют об этом

4) выполнять требования террористов, не создавать конфликтных ситуаций, сохранять психологическую устойчивость

5. Ваши действия при применении слезоточивого газа?

1) будете дышать неглубоко

2) будете дышать через мокрый платок и часто моргать

3) станете задерживать дыхание

4) накроетесь курткой

ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Номер задания	Вариант	Вопросы				
		1	2	3	4	5
1.1.	1	3	1	1	2	3
	2	1	2	4	3	1
1.2.	1	3	1	3	2	4
	2	3	4	2	1	4
1.3.	1	2	1	2	3	3
	2	3	2	3	4	1
1.4.	1	3	2	1	2	4
	2	2	1	1	3	4
1.5.	1	1	3	4	1	4
	2	3	2	3	4	2

Эрудит - игра «Безопасности жизнедеятельности»

Уважаемые участники игра состоит из 5-ти туров. В первом туре вам предстоит ответить на 5 вопросов. Стоимость каждого – 1 балл, Во втором туре тоже 5 вопросов, но более сложных, а за правильный ответ вы можете заработать уже 2 балла. 5 вопросов третьего тура самые сложные и стоят 3 балла, соответственно вопросы 4 тура стоят балла. Пятый тур – конкурс капитанов, им будет задан один вопрос, правильный ответ на который вполне возможно решит исход конкурса. В этом туре можно заработать до 5 баллов. А теперь – условия проведения конкурса:

С каждой командой работает независимый эксперт, который не знает, какие вопросы прозвучат.

После того как прозвучит вопрос – командам дается 30 секунд на обсуждение ответа. После того как время закончилось у капитана будет 5 секунд, чтобы сообщить окончательный вариант ответа своему консультанту. Если вы решите выдать несколько вариантов, консультант вправе выбрать любой, приняв его за окончательный ответ.

Как только время закончится, я озвучу правильный ответ и консультанты команд, чей ответ оказался правильным поднимут таблички с названием команд, а секретариат зафиксирует все в протоколе.

В результате победителем окажется команда набравшая большее количество баллов.

ИТАК, МЫ НАЧИНАЕМ.

1 ТУР, 1 ВОПРОС

Каким образом вы будете переправляться через реку зимой, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности:

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Ползком!

2 ВОПРОС

Как надежно обеззаразить воду в полевых условиях?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ Вскипятить!

3 ВОПРОС

Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:

ОТВЕТ Саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи!

4 ВОПРОС

В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. В результате порыва ветра произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как безопасно покинуть троллейбус?

ОТВЕТ Через дверь прыжком!

5 ВОПРОС

Принцип работы какого бытового прибора напоминает принцип действия смерча.

ОТВЕТ **Пылесос!**

2 ТУР

НАПОМИНАЮ, ЧТО ЦЕНА ВОПРОСА ВО ВТОРОМ ТУРЕ 2 БАЛЛА

1 ВОПРОС

Назовите фамилию ученого создавшего шкалу измерения силы ветра.

ОТВЕТ **Бофор!**

2 ВОПРОС

К какой группе чрезвычайных ситуаций относятся аварии и катастрофы?

ОТВЕТ **ЧС техногенного характера!**

3 ВОПРОС

В каком направлении следует выходить из зоны химического заражения

ОТВЕТ **Перпендикулярно направлению ветра!**

4 ВОПРОС

Поражение какого органа призвана не допустить йодная профилактика?

ОТВЕТ **Щитовидная железа!**

5 ВОПРОС

В законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС сокращенно называется...

ОТВЕТ **РСЧС!**

3 ТУР 1 ВОПРОС

Как выглядит знак, обеспечивающий защиту медицинского персонала в зоне вооруженного конфликта

ОТВЕТ **Красный крест или полумесяц на белом поле!**

2 ВОПРОС

Максимальное время наложения жгута летом должно составлять не более...

ОТВЕТ **120 минут!**

3 ВОПРОС

Как называется правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года.

ОТВЕТ **Режим !**

4 ВОПРОС

Какая группа продуктов является основным источником углеводов?

ОТВЕТ **Хлебобулочные изделия!**

5 ВОПРОС

Признаки укуса сначала невыразительны. На коже образуется едва заметная ранка, однако через несколько минут (не более 15-20) в месте укуса может появиться припухлость, покраснение, болезненность, зуд на коже, слизистые выделения из носа и глаз, температура тела может повыситься. Возможно появление сыпи по всему телу, появляется головная боль. Эти признаки укуса характерны для:

ОТВЕТ **Насекомых!**

4 тур

1 ВОПРОС

Кем и когда был изобретен противогаз?

Ответ **П. Д. Зелинским в 1915 году!**

2 ВОПРОС

Какой цвет имеют знаки пожарной безопасности, используемые на путях эвакуации?

Ответ **Зеленый!**

3 ВОПРОС

Какое излучение обладает наиболее сильной проникающей способностью?

Ответ **Гамма- излучение!**

4 ВОПРОС

Какая машина считается на дороге самой опасной и почему?

Ответ **Стоящая!**

5 вопрос

Как называются внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы и правила поведения, определяемые этими качествами?

ОТВЕТ **Нравственность!**

Конкурс капитанов

Перечислите последовательность действий при проведении реанимационных мероприятий.

ОТВЕТ

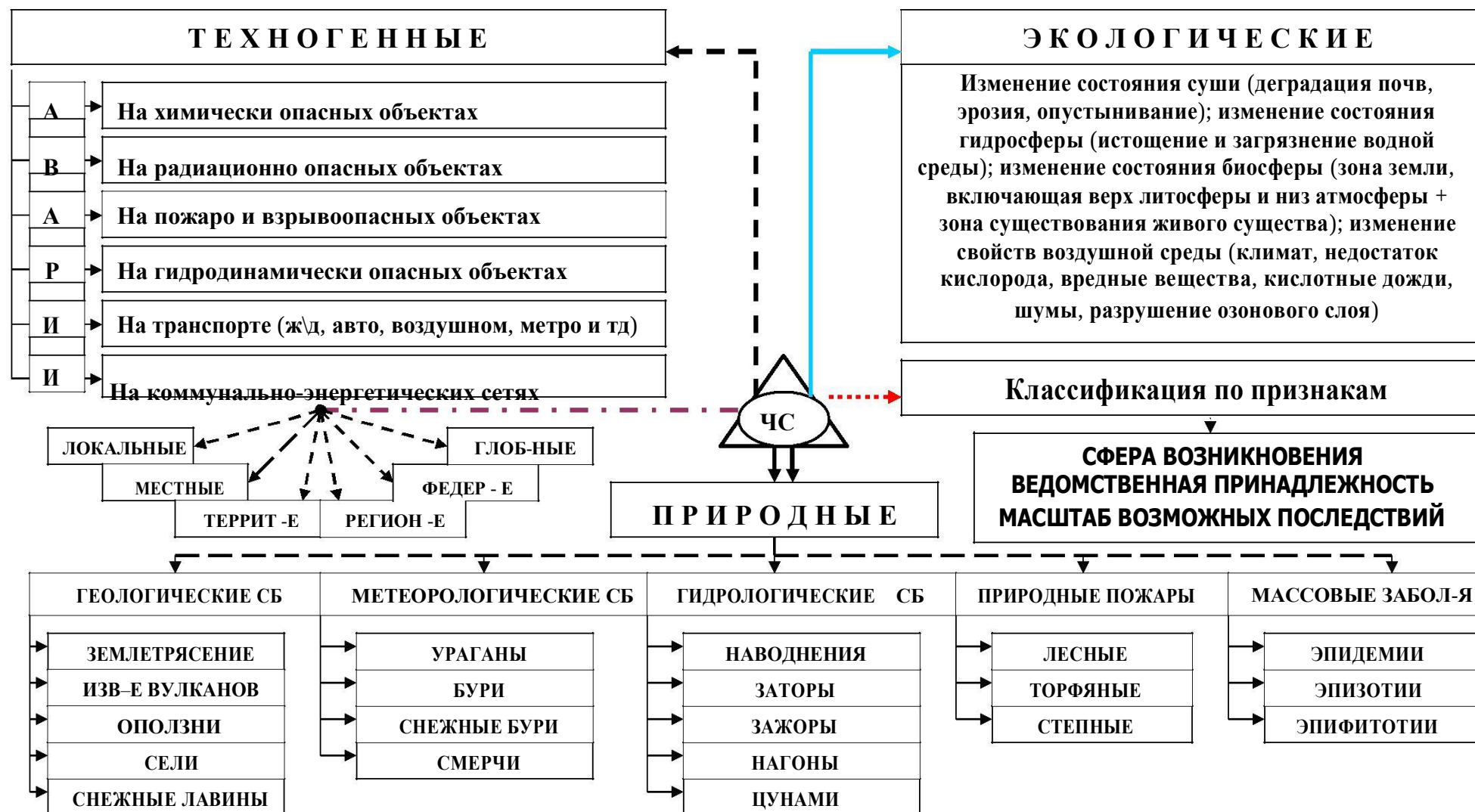
1. Проверить наличие пульса, реакции зрачков на свет.
2. Расстегнуть одежду, ремень
3. Нанести прекардиальный удар
4. Убедиться в отсутствии пульса
5. Запрокинуть голову сделать 2 выдоха
6. 15 надавливаний на грудную клетку (4-5 см)
7. Проверить пульс
8. При необходимости повторить весь цикл
9. Вызвать скорую помощь!

А сейчас давайте огласим результат.

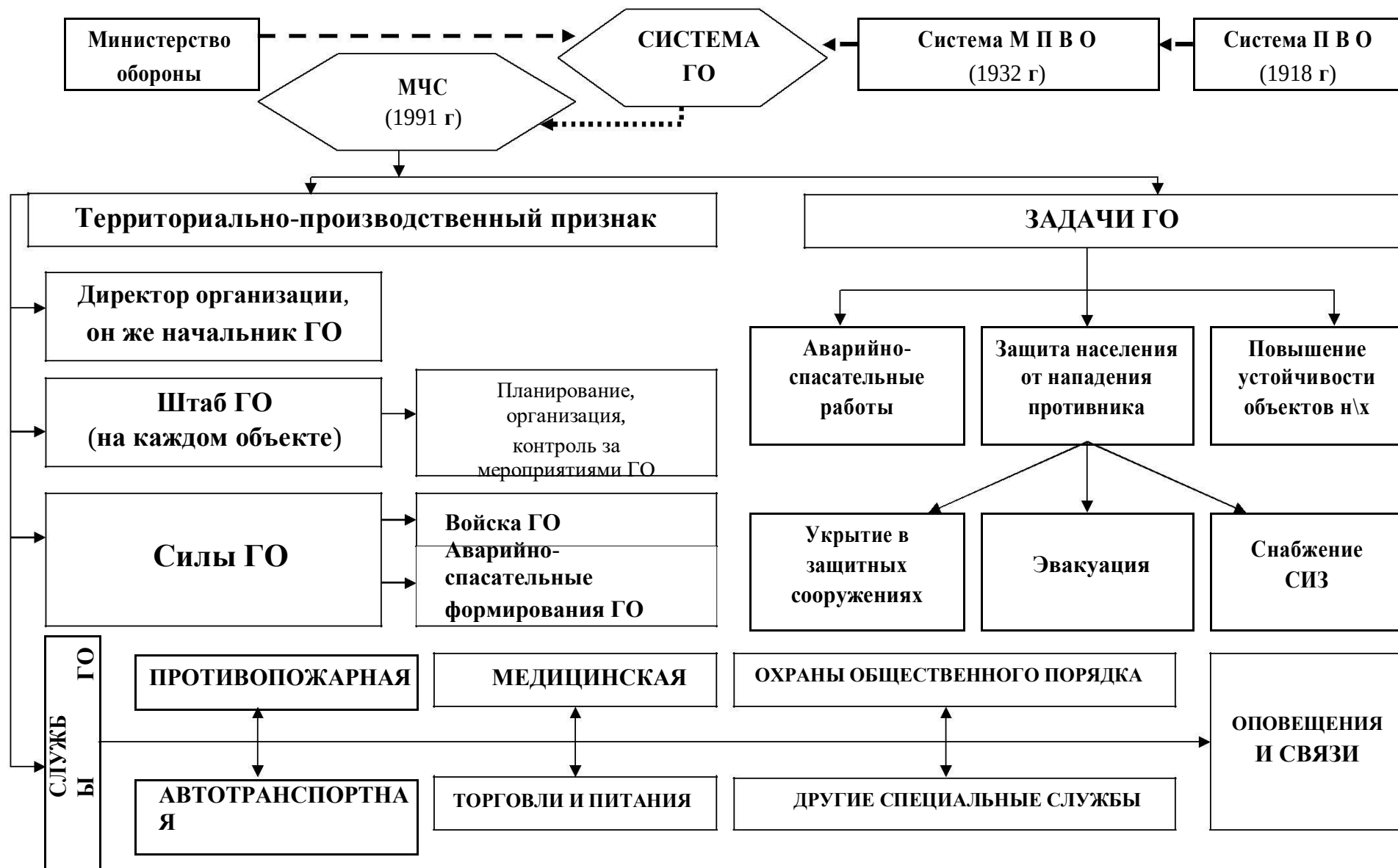
ОПОРНЫЕ СХЕМЫ К ЗАНЯТИЯМ ЧС социального характера



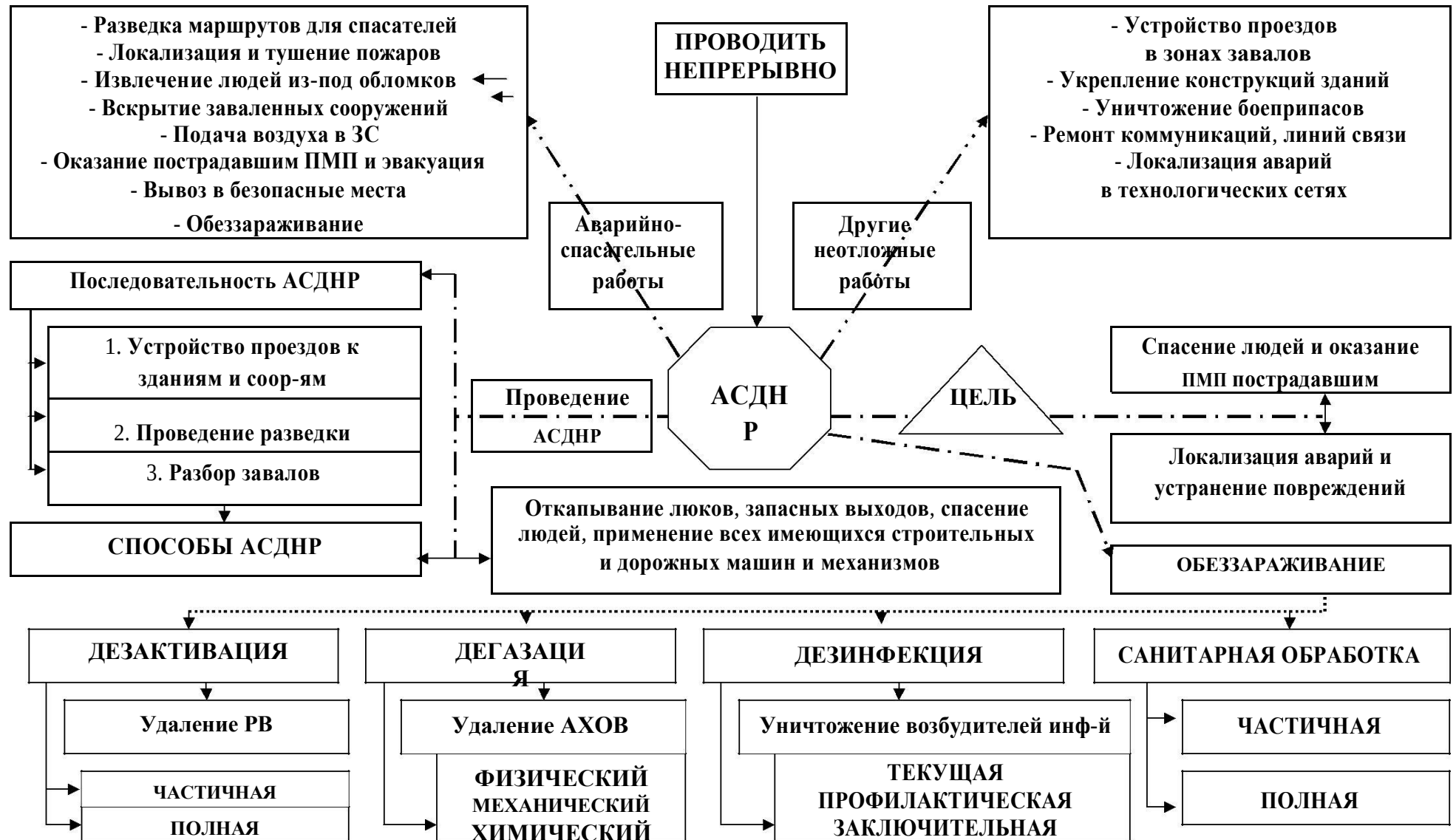
ЧС природного и техногенного характера (общая классификация)



ТЕМА: Гражданская оборона



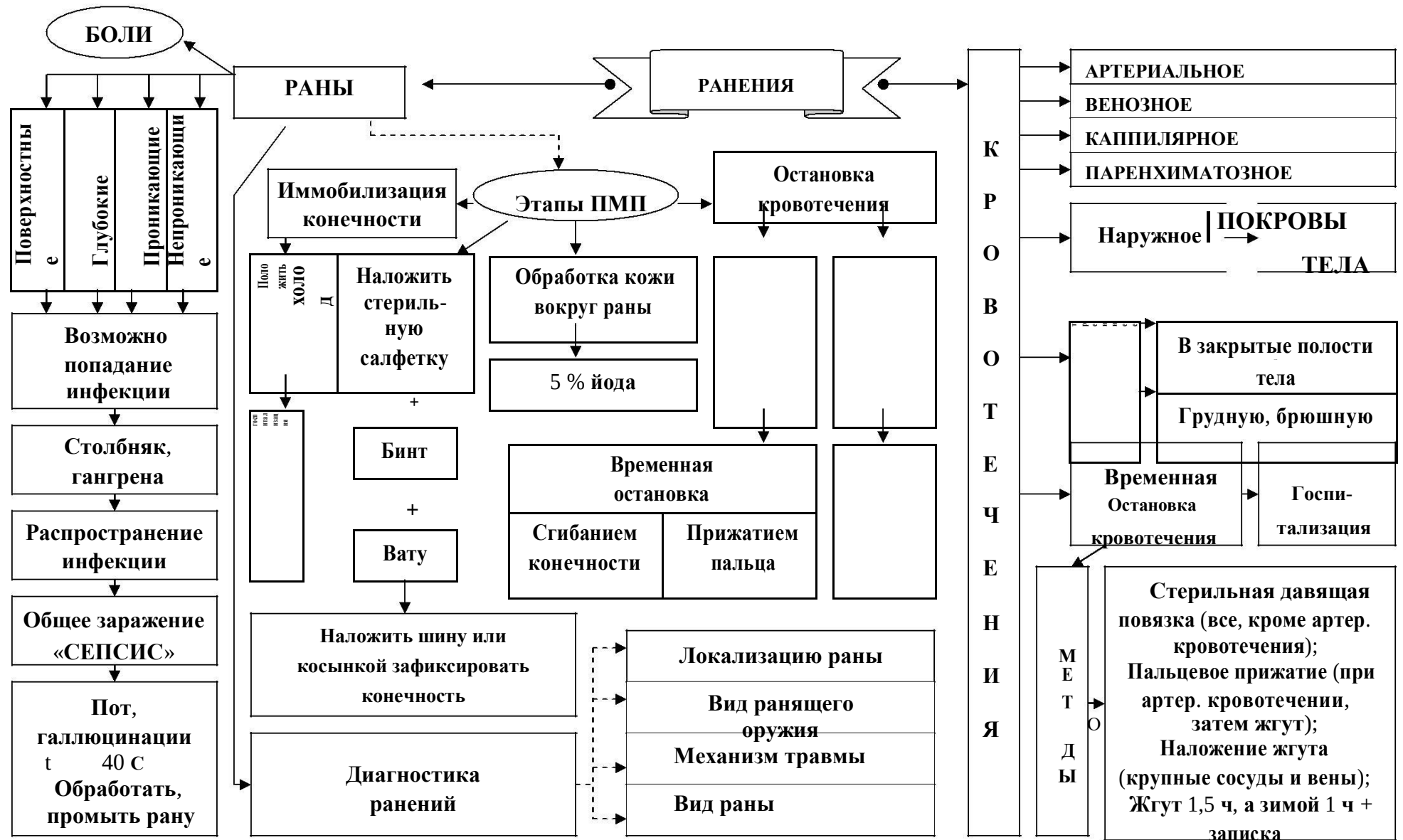
ТЕМА: Организация и проведение АСДНР



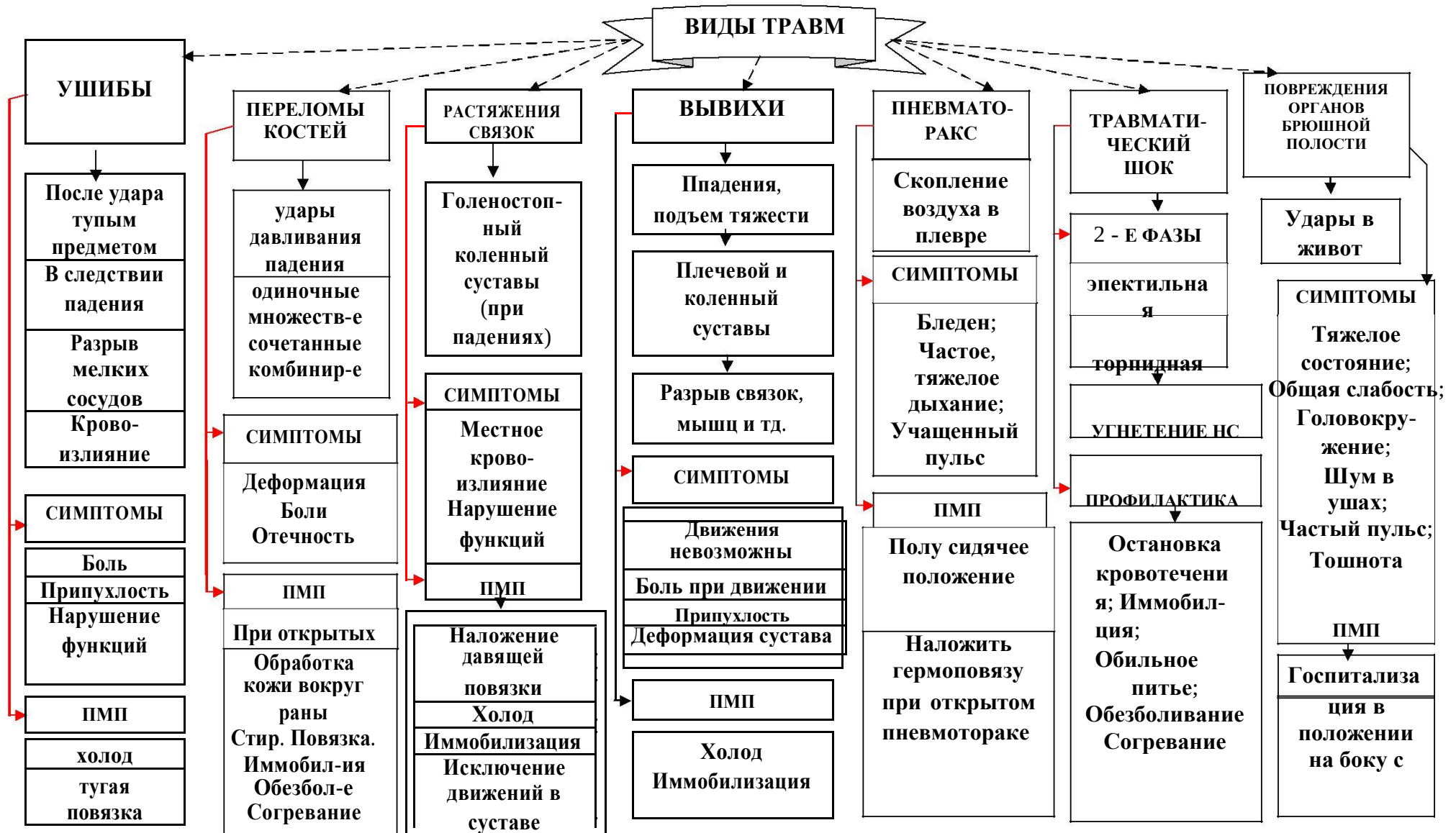
**ТЕМА: Основные инфекционные заболевания,
их классификация и профилактика**



ТЕМА: Первая медицинская помощь при ранениях



Первая медицинская помощь при травмах



ТЕМА: Первая медицинская помощь при остановке сердца

