

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

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 137 от «22» сентября 2016 г.  
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

**«Сильные люди»**

Направленность - физкультурно-спортивная  
Адресована обучающимся от 11 до 16 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Автор - составитель:  
Логинова Елена Викторовна -  
педагог дополнительного  
образования

## 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 несчастиях, 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 социально-педагогическую 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 «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.

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 –144/180 часов;

- II этап - начальная специализация – 144/180 часов;
- III этап - углубленная подготовка – 144/180 часов.

Время, отведенное на обучение, может увеличиваться 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 наличия 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) – 4/5 часов в неделю;
- этап начальной специализации (2 год обучения) – 4/5 часов в неделю;
- этап углубленной подготовки (3 год обучения) – 4/5 часов в неделю.

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 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, вопросы, 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.

Результаты промежуточной 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, самоопределиться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения, навыки и опыт, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

### **Формы контроля**

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

На первых занятиях проводится входная диагностика (для 1 года обучения), также в виде выполнения практических заданий (для 2 и 3 года обучения). С помощью входной диагностики определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению в группах 1 года обучения и уровень остаточных знаний и умений в группах 2 и 3 года обучения.

Входная диагностика так же проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений.

Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия

прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях, сборах, полевых лагерях.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются: самостоятельность выполнения заданий, осмысленность действий, разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.

### **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**

*I 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 доврачебной 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 доврачебной 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 – **144/180 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   |
|--------|--|--------|----------|---------|
| 1      | Ориентирование и топографии                                    | 3/4    | 14/18    | 17/22   |
| 2      | Краеведение  | 3/4    | 8/10     | 11/14   |
| 3      | Основы автономного существования человека в природных условиях | 2/2    | 10/12    | 12/14   |
| 4      | Жизнеобеспечение человека                                      | 3/4    | 20/24    | 23/28   |
| 5      | Первая помощь  | 3/5    | 12/14    | 15/19   |
| 6      | Техника преодоления естественных препятствий                   | 2/4    | 14/18    | 16/22   |
| 7      | Действия в ЧС техногенного характера                           | 2/4    | 10/10    | 12/14   |
| 8      | Действия в ЧС социального характера                            | 2/4    | 10/10    | 12/14   |
| 9      | Поисково-спасательные работы                                   | 2/4    | 12/14    | 14/18   |
| 10     | Общая спортивно-оздоровительная подготовка                     | 2/3    | 10/12    | 12/15   |
| Всего: |  | 24/38  | 120/142  | 144/180 |

## Тематическое планирование 1-го года обучения

| № п\п    | Название разделов и тем  | Теоретические занятия  | Практические занятия  |
|----------|--|--|---|
| <b>1</b> | <b><i>Ориентирование и топография (17/22 часа)</i></b>                           |  |   |
| 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. |
| <b>2</b> | <b><i>Краеведение (11 /14 часов)</i></b>   |  |   |
| 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.  |
| <b>3</b> | <b><i>Основы автономного существования в природных условиях (12/14 часа)</i></b> |  |   |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 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.   |
| <b>4</b> | <b><i>Жизнеобеспечение человека (23/28 часа)</i></b>        |   |   |
| 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.                                   |
| <b>5</b> | <b><i>Первая помощь (15/ 19 часа)</i></b>                   |   |   |
| 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 доврачебной помощи.                | Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.                        | Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.  |

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
| <b>6</b> | <b><i>Техника преодоления естественных препятствий (16/22 часа)</i></b>               |   |  |
| 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.                          |  |
| <b>7</b> | <b><i>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (12/14 часа)</i></b>   |   |  |
| 7.1      | Классификация ЧС техногенного характера.  | Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф.   | Источники и виды источники 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.  |  |
| <b>8</b> | <b><i>Действия при чрезвычайных ситуациях социального характера (12/14 часов)</i></b> |   |  |
| 8.1      | Город как источник  | Город как источник социальной опасности   | Правила поведения в зонах повышенной   |

|           |   |  |  |
|-----------|---|--|--|
|           | социальной опасности.   | (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности.                               | 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.  |
| <b>9</b>  | <b><i>Поисково-спасательные работы (14/18 час)</i></b>  |  |  |
| 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.  |
| <b>10</b> | <b><i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка (12/15 часов)</i></b>                        |  |  |
| 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.  |
| 10.5      | Спортивные игры   | -  | Спортивные игры, предназначенные для развития базовых физических качеств   |

## Содержание программы 1 года обучения

### ***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.
- Положение 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, очистка, 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. Складирование 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.

### ***Первая помощь.***

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой доврачебной 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 радиоактивно зараженной 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 само страховки.
- 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.
- Спортивные игры.

## 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, доврачебной 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 – **144/180 часов, 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   |
|--------|--|--------|----------|---------|
| 1      | Ориентирование и топография                                    | 2/4    | 8/10     | 10/14   |
| 2      | Краеведение  | 2/3    | 4/6      | 6/9     |
| 3      | Основы автономного существования человека в природных условиях | 2/3    | 8/10     | 10/13   |
| 4      | Жизнеобеспечение человека в природе                            | 2/3    | 6/8      | 8/11    |
| 5      | Первая помощь  | 3/5    | 20/24    | 23/28   |
| 6      | Техника преодоления естественных препятствий                   | 2/3    | 22/24    | 24/27   |
| 7      | Действия в ЧС техногенного характера                           | 1/2    | 20/22    | 21/24   |
| 8      | Действия в ЧС социального характера                            | 1/2    | 4/6      | 5/8     |
| 9      | Поисково-спасательные работы                                   | 2/3    | 16/20    | 18/23   |
| 10     | Общая спортивно-оздоровительная подготовка                     | 1/2    | 18/20    | 19/22   |
| Всего: |  | 18/30  | 126/150  | 144/180 |

## Тематическое планирование 2-го года обучения

| № пп     | Названия разделов и тем                                 | Теоретические занятия  | Практические занятия  |
|----------|---|--|---|
| <b>1</b> | <b><i>Ориентирование и топография (10/14 часов)</i></b> |  |   |
| 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 определение 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.  |
| <b>2</b> | <b><i>Краеведение (6 /9 часов)</i></b>                  |  |   |
| 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.  |
| <b>3</b> | <b><i>Основы автономного существования человека в природе (10/13 часов)</i></b> |  |   |
| 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.                        |
| <b>4</b> | <b><i>Жизнеобеспечение человека в природе (8/11 часов)</i></b>                  |  |   |
| 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 бивак: 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.   |
| <b>5</b> | <b><i>Первая помощь (23 /28 часа)</i></b>                                       |  |   |
| 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 доврачебной 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 доврачебной 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.                              |
| <b>6</b> | <b><i>Техника преодоления естественных препятствий (24/27 часа)</i></b> |  |  |
| 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.               |
| <b>7</b> | <b><i>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (21/24 час)</i></b> |  |   |
| 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.  |
| <b>8</b> | <b><i>Действия в чрезвычайных ситуациях социального характера (5/8 часов)</i></b>  |  |   |
| 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.  |
| <b>9</b> | <b><i>Поисково-спасательные работы (18/23 часов)</i></b>                           |  |   |
| 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  |
| <b>10</b> | <b><i>Общая спортивно-оздоровительная подготовка (19/22 часов)</i></b>                   |   |   |
| 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.  |

## Содержание 2 года обучения

### ***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, очистка, 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. Складирование 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.

### ***Первая помощь.***

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой доврачебной 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 радиоактивно зараженной 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 само страховки.
- 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.

## 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 – 144/180 часов, 2-недельный зачетный учебно-тренировочный сбор - вне сетки часов.**

Таблица 5

Учебный план

| № пп   | тема   | теория | практика | всего   |
|--------|--|--------|----------|---------|
| 1      | Ориентирование на местности                                    | 2      | 6/10     | 8/12    |
| 2      | Краеведение  | 2      | 6/8      | 8/10    |
| 3      | Основы автономного существования человека в природных условиях | 2      | 12/16    | 14/18   |
| 4      | Жизнеобеспечение человека в природе                            | 2      | 10/14    | 12/16   |
| 5      | Первая помощь  | 2      | 18/22    | 20/24   |
| 6      | Техника преодоления естественных препятствий                   | 2      | 22/26    | 24/28   |
| 7      | Действия в ЧС техногенного характера                           | 2      | 10/14    | 12/16   |
| 8      | Действия в ЧС социального характера                            | 2      | 4/6      | 6/8     |
| 9      | Поисково-спасательные работы                                   | 2      | 16/20    | 18/22   |
| 10     | Общая спортивно-оздоровительная подготовка                     | -      | 22/26    | 22/26   |
| Всего: |  | 18     | 126/162  | 144/180 |

## Тематическое планирование 3-го года обучения

| № пп     | Названия разделов и тем  | Теоретические занятия   | Практические занятия   |
|----------|--|---|--|
| <b>1</b> | <b>Ориентирование и топография (8/12 часов)</b>                          |   |  |
| 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.   |
| <b>2</b> | <b>Краеведение (8/10 часов)</b>  |   |  |
| 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.                     |
| <b>3</b> | <b>Основы автономного существования человека в природе (14/18 часов)</b> |   |  |

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| 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, светильам 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.   |
| <b>4</b> | <b>Жизнеобеспечение человека в природе (12/16 часов)</b>                  |  |  |
| 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.                           |
| <b>5</b> | <b>Первая помощь (20 /24 часов)</b>                                       |  |  |
| 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.   |

|          |  |  |   |
|----------|--|--|---|
| <b>6</b> | <b>Техника преодоления естественных препятствий (24/28 часа)</b>             |  |   |
| 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. |
| <b>7</b> | <b>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (12/16 часа)</b> |  |   |
| 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.            |
| <b>8</b> | <b>Действия в чрезвычайных ситуациях социального характера (6/8 часов).</b>  |  |   |
| 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.  |
| <b>9</b>  | <b>Поисково-спасательные работы (18/22 часа)</b>                                  |  |  |
| 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.  |
| <b>10</b> | <b>Общая спортивно-оздоровительная подготовка (22/26 часов)</b>                   |  |  |
| 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 3 года обучения

### ***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, очистка, 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. Складирование 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.

### ***Первая помощь.***

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой доврачебной 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 само страховки.
- 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 само страховку, 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 само страховку;
  - 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.

## 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<br>Наглядный<br>Практический                      | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный<br>Частично-поисковый                      | Фронтальный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>В парах<br>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. | Сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, УТС.    |
| 2 | Краеведение                 | Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, путешествие, поход, экскурсия, защита проектов, дискуссия, диспут, конкурс. | Словесный<br>Наглядный<br>Практический                      | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный<br>Частично-поисковый<br>Исследовательский | Фронтальный<br>Коллективный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>Коллективно-групповой<br>В парах<br>Индивидуальный | Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, специальная литература, раздаточный материал,                                 | Компьютер, мультимедийный проектор.  | Творческие работы, 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<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный<br>Частично-поисковый<br>Исследовательский | Фронтальный<br>Коллективный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>Коллективно-групповой<br>В парах<br>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. | 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<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный<br>Частично-поисковый<br>Исследовательский | Фронтальный<br>Коллективный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>В парах<br>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. | Опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС. |
| 5 | Первая помощь                                       | Традиционное, комбинированное, лекция, семинар,   | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный  | Фронтальный<br>индивидуально-фронтальный  | Таблицы, схемы, плакаты, дидактические  | Компьютер, мультимедийный проектор,   | Опрос, сдача нормативов, зачетов,   |

|   |  |   |  |  |   |   |  |   |
|---|--|---|--|--|---|---|--|---|
|   |  | практическое занятие, зачет, эстафета, соревнование.  |  |  | Групповой<br>В парах<br>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.   | участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.                                   |
| 6 | Техника преодоления естественных препятствий | Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, эстафета, соревнование.                            | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный | Фронтальный<br>Коллективный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>Коллективно-групповой<br>В парах<br>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. | 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<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный | Фронтальный<br>Коллективный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>В парах<br>Индивидуальный                          | Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.  | Компьютер, мультимедийный проектор, противогазы, ОЗК, Л-1, ВПХР; Дозиметрическ   | Опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС. |

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

|        |  |   |  |  |  |  |  |   |
|--------|--|---|--|--|--|--|--|---|
|        |  |   |  |  |  |  | страховочные системы, спусковые устройства, жумары, каски, верхонки. |   |
| 1<br>0 | Общая спортивно-оздоровительная подготовка | Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, эстафета, соревнование. | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | Объяснительно-иллюстративный<br>Репродуктивный<br>Частично-поисковый | Фронтальный<br>Индивидуально-фронтальный<br>Групповой<br>В парах<br>Индивидуальный | Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д. | Спортивный инвентарь, секундомеры.                                   | 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. Стемпиньска 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/](http://www.culture.mchs.gov.ru/rules/man_made_disaster/)
27. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций <http://www.amre.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          |

### **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 психологическое 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   |
|------------------------------|---|---|
| <i>Обще подготовительный</i> | 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:<br>- изменение мыслей по желанию;<br>- подчинение само приказу;<br>- успокаивающая и активизирующая разминка;<br>- дыхательные упражнения;<br>- психорегулирующая тренировка;<br>- 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. |
| <i>Специально-подготовительный</i> | 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.  |
| <i>Соревновательный</i>            | 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.

## 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 распре-

деление 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!**

## ОПОРНЫЕ СХЕМЫ К ЗАНЯТИЯМ ЧС социального характера

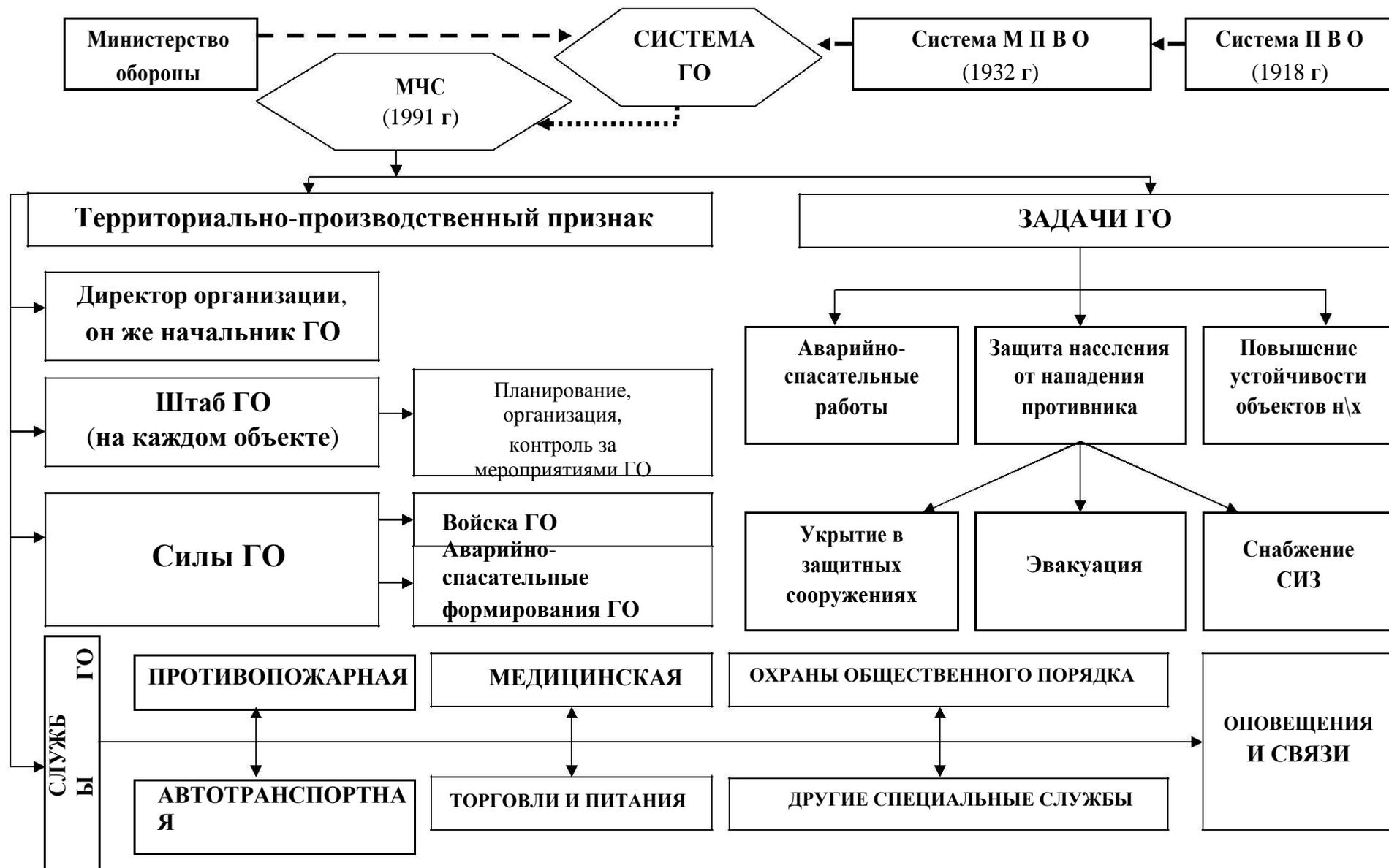


## ЧС природного и техногенного характера (общая классификация)

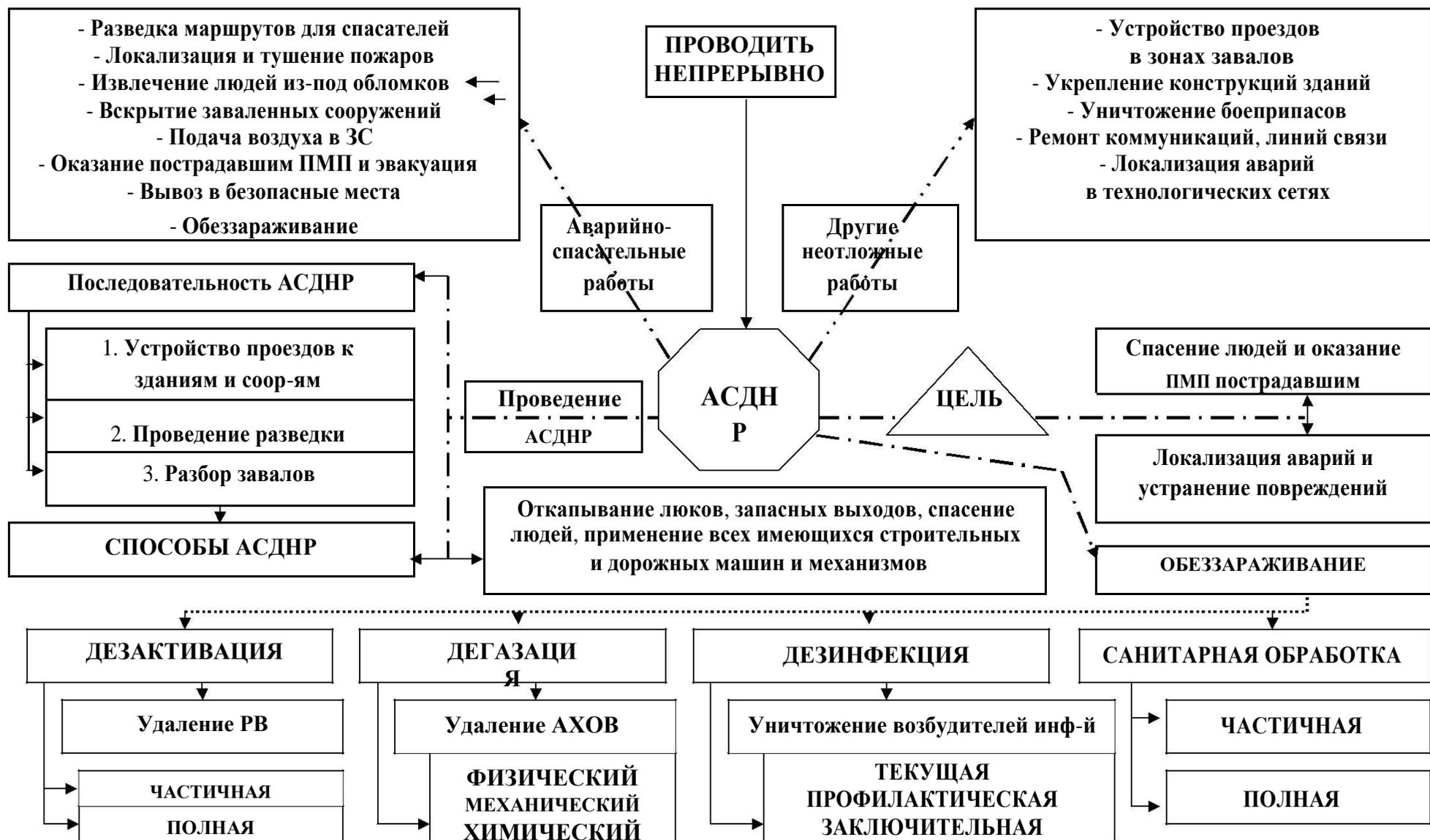




## ТЕМА: Гражданская оборона



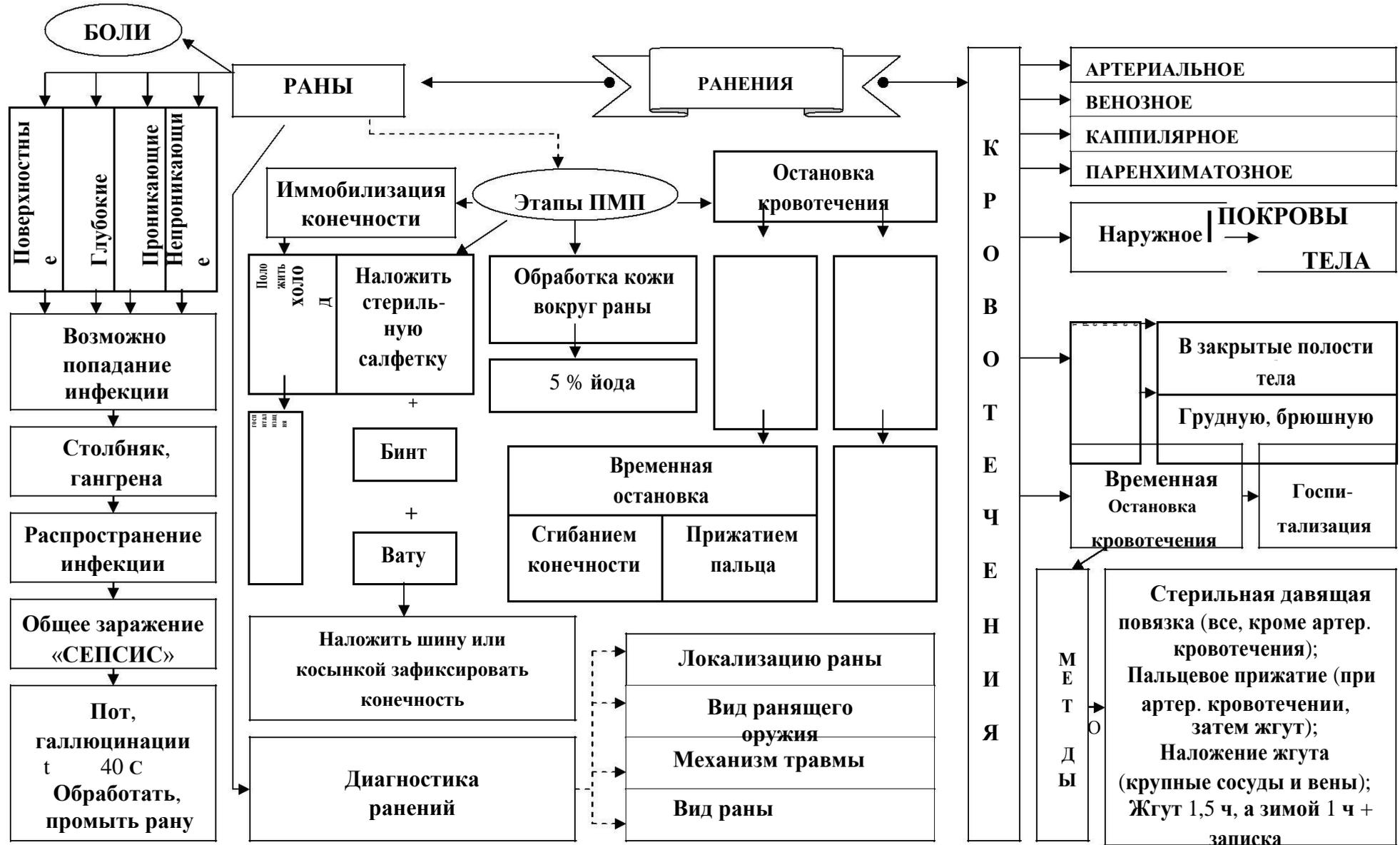
## ТЕМА: Организация и проведение АСДНР



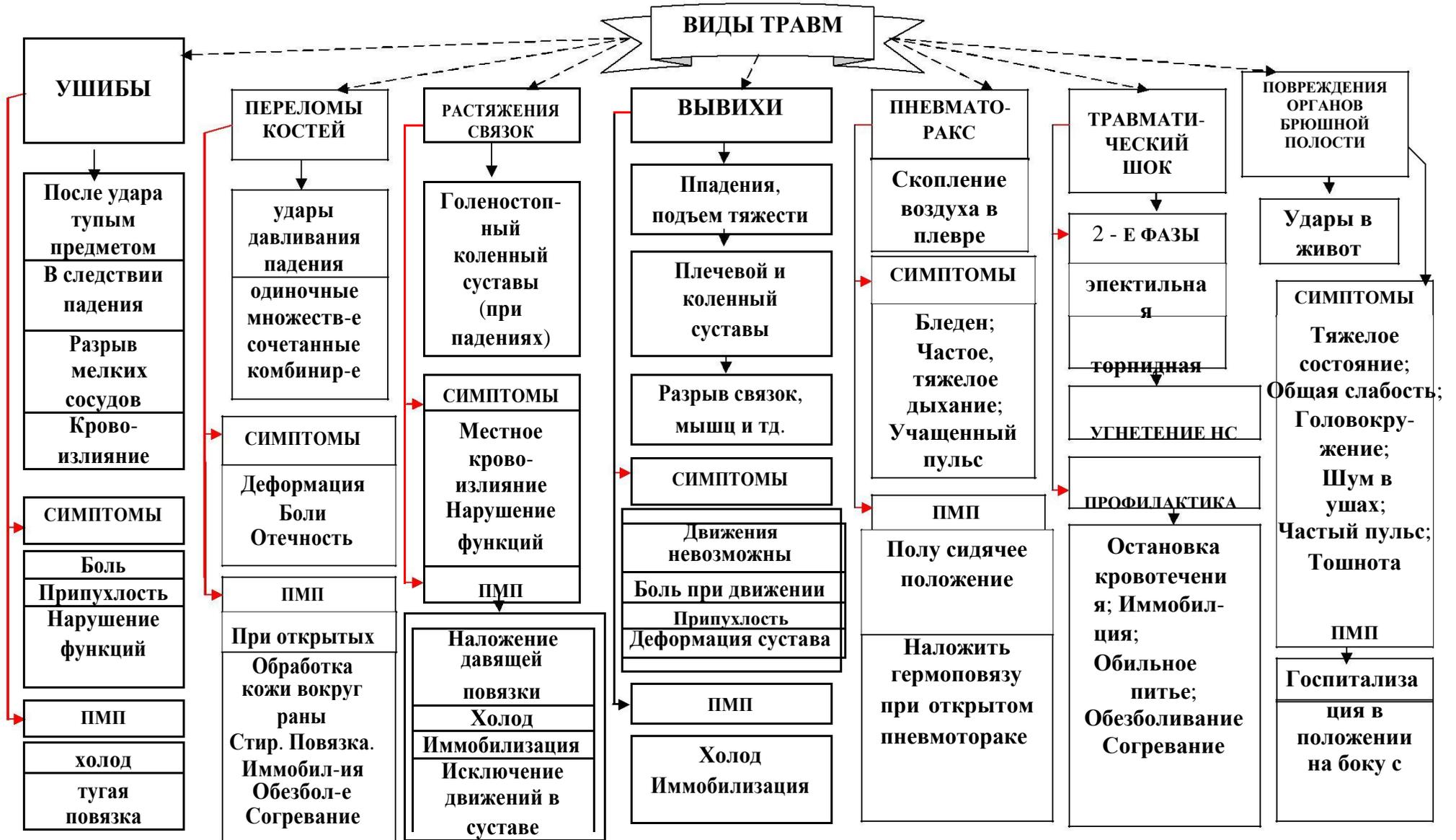
**ТЕМА: Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика**



## ТЕМА: Первая медицинская помощь при ранениях



## Первая медицинская помощь при травмах



## ТЕМА: Первая медицинская помощь при остановке сердца

