

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

ПРИНЯТО  
Педагогический советом школы  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ «Граховская  
СОШ им. А.В. Марченко»  
Приказ № 106 от 30.08.2023 г.  
Т. Л. Петрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 3 года  
Составитель: педагог дополнительного  
образования Телицын Д. М.

Село Грахово, 2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» относится **туристско-краеведческой** направленности  
нормативно-правовая база:

1. Конституцией РФ;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2020 N 517-ФЗ);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р)
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции Приказов Минпросвещения России от 05.09.2019 №470, от 30.09.2020 №533);
5. Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;
6. Уставом МБОУ "Граховская СОШ им. А.В. Марченко»;
7. Положением о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

#### **Актуальность программы:**

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности.

Значительную работу по созданию и реализации социально-педагогических и образовательных программ обучения детей действиям в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера ведут учреждения дополнительного образования детей туристской направленности. Хороших результатов в вопросах патриотического воспитания, социализации и подготовки детей и подростков к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера достигли такие общественные объединения и движения, как: Российский союз молодежи, «Школа безопасности», «Юный спасатель», дружины юных пожарных и др.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Программа «Школа безопасности» рассчитана на 3 года обучения 72 часов в год из расчёта 2 часа в неделю и включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования практических занятий.

**Новизна** программы предполагает тесную связь с родителями учеников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых учащийся являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

**Цель:**

совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности.

**Задачами данной программы является:**

- Привлечение подростков и молодежи к вопросам личной и коллективной безопасности;
- Обучение практическим навыкам оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- Обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- Проведение различных тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях соблюдения здорового образа жизни;

**Адресат:** Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 6 классов 11 , второго года обучения 12- 13 7 класса, третьего -14 лет из ребят 8 классов .

Количество детей в группе 12

**Объем программы:** Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачётных испытаний.

1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

Срок реализации 3 года.

Продолжительность занятия 45 минут.

Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Уровень ознакомления программы ознакомительный.

Освоение программы

На основании положения об аттестации обучающихся МБОУ «Граховская СОШ им. А.В. Марченко», осваивающих программы дополнительного образования, утвержденного приказом №139 от 28.08.2019 г., проводится аттестация обучающихся.

## **Форма организации**

Программы каждого года занятий рассчитаны на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

## **Формы предъявления и оценки результатов**

На основании Положения об аттестации обучающихся МБОУ «Граховская СОШ им. А.В. Марченко», осваивающих программы дополнительного образования, утвержденного приказом № 65 от 05.04.2021 г., проводится аттестация обучающихся.

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: тест, участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр.

## **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты.** У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю, имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации музейной деятельности)
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной, практической, творческой деятельности.

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при составлении текста экскурсии.
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

## **Предметные**

*Знать:*

- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- свои задачи, права и обязанности;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- приемы оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой медицинской помощи;
- способы страховки и самостраховки;
- технику безопасности при выполнении АСР;

*уметь:*

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием;

### **Этапы работы по программе**

1 этап (начальный)	1 год обучения	Ознакомительный .Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Базовый .Овладение начальным навыкам спасательного дела.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Продвинутый .Закрепление и совершенствование туристских навыков.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	2	2	-	Фронтальный опрос
2.	Природа родного края	4	2	2	Фронтальный опрос
3.	Изучение лекарственных растений	4	2	2	Фронтальный опрос
4.	Топографические знаки	4	2	2	тест
5.	Знакомство с компасом	6	2	4	Практическая работа
6.	Разучивание туристских песен	4	2	2	Фронтальный опрос
7.	Снаряжение туриста	4	2	2	Практическая работа
8.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6	Фронтальный опрос
9.	Страховка туриста	4	2	2	Фронтальный опрос
10.	Беседы по экологии	2	2	-	Фронтальный опрос
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	2	-	2	Практическая работа
12.	Бивак. Установка палатки	4	1	3	Практическая работа
13.	Приготовление пищи в походе	4	2	2	Фронтальный опрос
14.	Костры и костровые принадлежности	4	1	3	Практическая работа
15.	Организация костра в походных условиях	2	1	1	Фронтальный опрос
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей	4	-	4	Практическая работа
17.	Туристские узлы	2	1	1	Практическая работа
18.	Организация и проведение походов	8	2	6	Фронтальный опрос
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

## **Содержание программы первого года обучения:**

### **1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»**

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

### **2. Природа родного края**

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Удмуртской республики. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

### **3. Лекарственные и ядовитые растения.**

Лекарственные растения Ростовской области. Лечебные свойства лекарственных трав. Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

### **4. Топографические знаки**

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов.

Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

### **5. Знакомство с компасом**

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. 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. Работа с картой и компасом.

## **6.Разучивание туристских песен**

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц-берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

## **7.Снаряжение туриста**

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

**8.Оказание первой медицинской помощи.** Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

## **9.Страховка туриста**

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)



## **10. Беседы по экологии. Природоохранные акции**

Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

**11. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему.** Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

## **12. Бивак. Установка палатки**

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

### **13. Приготовление пищи в походе**

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

### **14. Костры и костровые принадлежности**

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

### **15. Организация костра в походных условиях**

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

### **16. Экскурсия в районный краеведческий музей**

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**17. Туристские узлы.** Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь,

ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

**18. Организация и проведение походов.** Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Дата проведения	Форма контроля
<b>Специальная подготовка. (16 часов)</b>					
1.	Правила дорожного движения. Общее положение.	2	Лекция		Фронтальный опрос
2.	Сигналы светофора, регулировщика.	2	Лекция		Фронтальный опрос
3-4	Ч.С. мирного и военного времени.	3	Рассказ		Фронтальный опрос
5-6.	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.	3	Рассказ		Фронтальный опрос
7.	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.	2	Рассказ		Практическая работа
8.	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.	2	Практ.		Практическая работа
9.	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от	2	Практ.		Практическая работа

	животных и насекомых.				
<b>Противопожарная подготовка. (14 часов).</b>					
10.	Общие понятия о пожаре, определение его причины, характера и силы.	2	Рассказ		Фронтальный опрос
11.	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	2	Практ.		Практическая работа
12.	Самоспасение людей при пожарах.	2	Практ.		Практическая работа
13.	Пожарная техника и её применение.	2	Рассказ		Фронтальный опрос
14-15.	Составление плана эвакуации из различных зданий. Способы эвакуации.	6	Практ.		Практическая работа
<b>Медицинская подготовка. (14 часов).</b>					
16.	Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях.	8	Рассказ		Фронтальный опрос
17.	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя.	2	Практ.		Практическая работа
18.	Основы гигиенических знаний.	2	Рассказ		Фронтальный опрос
19.	Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.	6	Практ.		Практическая работа
20.	Первая медицинская помощь при переломах.	2	Практ.		Практическая работа
21.	Транспортировка пострадавшего.	4	Практ.		Практическая работа
22.	Соревнования по оказанию первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего.	2	Практ.		Практическая работа
<b>Основы ориентирования. (6 часа).</b>					
23.	Ориентирование на местности.	2	Практ.		Фронтальный опрос

24.	Компас. Его назначение.	2	Практ.		Фронтальный опрос
25.	Соревнование. Хождение по азимуту	2	Практ.		Фронтальный опрос
<b>Физическая подготовка. (12 часов).</b>					
26-27.	Общефизическая подготовка.	4	Практ.		Фронтальный опрос
28-29.	Кроссовая подготовка.	4	Практ.		Фронтальный опрос
30.	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.	2	Практ.		Фронтальный опрос
31.	Силовые упражнения. Отжимание.	2	Практ.		тест
<b>Средства индивидуальной защиты. (8 часа).</b>					
32.	Классификация средств индивидуальной защиты.	2	Практ.		Фронтальный опрос
33.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	2	Практ.		Фронтальный опрос
34.	Средства индивидуальной защиты кожи.	2	Практ.		Фронтальный опрос
35.	Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты. <b>( Полевой лагерь)</b>	2	Практ.		тест
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>			

### Содержание программы второго года обучения

#### ***Вводное занятие. Из истории спасательного дела в России.***

Знакомство с целями и задачами кружка «Школа безопасности», программой обучения, учебными местами.

#### ***Чрезвычайные ситуации в крае.***

Понятие о чрезвычайных ситуациях.

Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и другие экстремальные ситуации, которые возникают и

могут возникнуть на территории края. Классификация чрезвычайных ситуаций.

#### ***Чрезвычайные ситуации природного характера.***

Землетрясения, наводнения, сель, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градо-грозовые процессы и другие опасные природные явления, возможные на территории Кировского района. Причины, последствия, меры защиты.

#### ***Чрезвычайные ситуации техногенного характера.***

Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.

#### ***Чрезвычайные ситуации экологического характера.***

Понятие об экологии, нарушении экологического равновесия. Состояние экологической обстановки в крае. Причины нарушения экологического равновесия, последствия, меры защиты.

#### ***Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма.***

Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма.

#### ***Чрезвычайные ситуации, связанные с массовыми заболеваниями людей, животных, растений.***

Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения, последствия, меры защиты.

#### ***Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.***

Понятие о гражданской обороне.

Необходимость гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Этапы гражданской обороны. Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Силы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в крае.

#### ***Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.***

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ. Федеральные Законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

#### ***Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты (полевой лагерь).***

Человек и окружающая среда. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Основные правила поведения человека в экстремальных природных условиях.

Выживание в природной среде. Организация жилья. Укрытия, питания, защиты в экстремальных природных условиях (жара, холод, условия задымленности) (практическое занятие).

Определение места нахождения (ориентация) на местности. Защита от животных и насекомых.

Перемещение в природной среде (практическое занятие).

#### ***Организация и ведение аварийно-спасательных работ.***

Поисково-спасательная служба Октябрьского района. Организация и возможности службы

спасения. Организация оповещения спасателей.

Порядок получения и уяснение информации при ЧС. Оценка обстановки и принятие решения на ведение поисково-спасательных работ. Организация оперативного дежурства в зоне ЧС.

Подготовка к поисково-спасательным работам (инструменты, механизмы, приспособления, приборы, экипировка, средства, необходимые для проведения работ) (практическое занятие).

Ведение поисково-спасательных работ. Поиск пострадавших, их извлечение, определение состояния, оказание первой медицинской помощи и транспортировка в безопасное место. (практическое занятие).

Локализация очага поражения (отключение газа, воды, электричества, тушение пожара).

Спасение животных. Спасение материальных и культурных ценностей. Основы выживания при проведении поисково-спасательных работ в ЧС.

#### ***Технические средства поисково-спасательных работ.***

Технические средства и оборудование, применяемые при ПСР, их технические характеристики. Хранение средств спасения (практическое занятие).

Работа на средствах ведения ПСР.

Проверка исправности и подготовка к работе (практическое занятие).

#### ***Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ.***

Травматизм спасателей и их причины. Причины травматизма. Типичные травмы. Профилактика травматизма.

#### ***Средства управления и связи.***

Назначение и ТТД средств связи. Табельные, стационарные, мобильные средства связи. Проводная и радиосвязь в зонах ЧС.

Практическая работа на средствах связи.

#### ***Средства индивидуальной и коллективной защиты.***

Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение, принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Отработка практических навыков в использовании индивидуальных средств защиты. Понятие о защитных сооружениях.

Противорадиационные укрытия, простейшие укрытия. Укрытие населения в приспособленных и спецсооружениях.

#### ***Приборы радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.***

Приборы радиационной разведки.

Естественные и искусственные источники радиации. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов и единицы измерения уровней и доз радиации. ТТД приборов разведки и дозконтроля.

Приборы химической разведки, АХОВ и ОВ. Принципы обнаружения АХОВ и ОВ.

Смертельные, поражающие предельно допустимые концентрации химических веществ.

ТТД приборов химической разведки.

Практическая работа с приборами.

#### ***Аварийные химически опасные и отравляющие вещества. Меры защиты.***

Характеристика АХОВ и ОВ.

Химически опасные предприятия в республике. Классификация ОВ. Меры защиты.

### ***Противопожарная подготовка.***

Общие понятия о пожаре. Классификация. Огнетушащие средства.

Огнетушители. Назначение, подготовка и применение, правила пользования (практическое занятие).

Пожарные машины, автонасосы, дымонасосы, инструмент (практическое занятие).

Спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожарах. (практическое занятие).

### ***Медицинская подготовка спасателей.***

Средства оказания первой медицинской помощи (ПМП)

Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке (практическое занятие).

ПМП при растяжениях, ушибах, вывихах (практическое занятие)

ПМП при переломах, длительном сдавливании конечностей (практическое занятие)

ПМП при повреждении глаз, уха, горла, носа (практическое занятие).

ПМП при обморожениях и ожогах (практическое занятие)

ПМП при поражениях АХОВ и ОВ (практическое занятие).

### ***Основы подготовка к военной службе.***

Источники военной опасности для РФ.

Вооруженные Силы РФ на современном этапе.

Виды и рода Вооруженных Сил. Военная символика.

Правовые основы военной службы. Военная присяга. Общевоинские уставы. Статус военнослужащих, их права и обязанности. Военно-учебные заведения. Правила приема в военно-учебные заведения.

### ***Физическая подготовка спасателей.***

Физические качества, необходимые спасателям.

Гимнастика. Развитие силы, выносливости, устойчивости. Воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения. Предупреждение травматизма, страховка.

Кроссовая подготовка. Бег на 1 км. Бег на 3 км.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол.

### ***Горно-туристская подготовка спасателей.***

Горный туризм и его особенности.

Основные горные системы и их туристские возможности. Опасности в горах. Особенности жизни спасателя в горах.

Снаряжение, узлы, их применение.

Питание в пешеходном горном походе.

Техника передвижения и страховки в горной местности, на скально-ледовых участках.

Скально-ледовые занятия.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

### ***Топографическая подготовка спасателей.***



Определение топографии. Топография военная. Ориентирование на местности (практическое занятие).

Движение по азимутам (практическое занятие)

Понятие о топографической карте. Работа с картой.

Ориентирование в горах.

### ***Морально-психологическая подготовка спасателей.***

Необходимость морально-психологической подготовки спасателей. Психологические особенности поведения людей в ЧС.

Задачи и содержание морально-психологической подготовки. Формы и методы работы по повышению морально-психологической подготовки спасателей.

Основы саморегулирования и психологической реабилитации.

### ***Основы здорового образа жизни.***

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Основные критерии здоровья.

Режим труда и отдыха.

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

Вредные привычки и их социальные последствия (алкоголь, курение, наркотики).

## Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	История отечественного туризма	2	2	-	Фронтальный опрос
2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	Фронтальный опрос
3	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	Фронтальный опрос
4	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	Практическое занятие
5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	Практическое занятие
6	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	Фронтальный опрос
7	Туристская группа в походе	4	2	2	Фронтальный опрос
8	Питание туристской группы	4	2	2	Фронтальный опрос
9	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Фронтальный опрос
10	Условные топографические знаки	2	1	1	Фронтальный опрос
11	Ориентирование по компасу, азимут	3	1	2	Практическое занятие
12	Ориентирование по компасу и карте	3	1	2	Практическое занятие
13	Ориентирование на местности	3	1	2	Фронтальный опрос
14	Виды соревнований по ориентированию	4	2	2	Фронтальный опрос
15	Экскурсионное ориентирование	8	2	6	Практическое занятие
16	Личная гигиена туриста	4	1	3	Тест
17	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	Тест
18	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	4	1	3	Практическое занятие
19	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Практическое занятие
20	Отчетный туристический вечер.	2	1	1	Фронтальный опрос
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### *Практические занятия*

Рассказы учеников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с учениками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) учеников по итогам года занятий и летнего отдыха.

### 2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

#### *Практические занятия*

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и

коллектива (команды) в целом.

### **3. Основы безопасности в природной среде**

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### **4. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### *Практические занятия*

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения учащихся готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### *Практические занятия*

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

## **6. Организация биваков и охрана природы**

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

### *Практические занятия*

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## **7. Туристская группа в походе**

### *Практические занятия*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне,

преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление и смена тропящего в походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **8. Питание туристской группы**

### *Практические занятия*

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

## **9. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

*Практические занятия.* Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

## **10. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

### *Практические занятия*

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

## **11. Ориентирование по компасу, азимут.**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

### *Практические занятия*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

## **12. Ориентирование по компасу и карте**

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

### *Практические занятия*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

### **13. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

### *Практические занятия*

Ориентирование по легенде, по азимутам *с использованием расстояний* в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

### **14. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

### *Практические занятия*

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами

(звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

## **15. Экскурсионное ориентирование**

### *Практические занятия*

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 учащихся под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

## **16. Личная гигиена туриста**

*Практические занятия.* Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

## **17. Оказание первой помощи**

### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

## **18. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин**

### *Практические занятия*

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

## **19. Способы транспортировки пострадавшего**

### *Практические занятия*

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы



транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спальный мешок -7 шт.
2. Турковрики -7 шт.
3. Палатки -3 шт.
4. Топор, лопата.
5. Аптечка – 1 набор
6. Компасы– 7 шт.
7. Верёвка основная (10 м) - 5 шт.
8. Верёвка вспомогательная (10 м.) – 5 шт.
9. Костровое оборудование-1шт
10. Котелки-2 шт.
11. Манекен для ИВЛ
12. Манекен для имитации удаления инородного тела из дыхательных путей.
13. Туристический инвентарь , комплект - 7

### **Дидактический материал (раздаточный материал)**

1. Учебные материалы (тесты);
2. Карты;
3. Карточки с заданиями;
4. Учебные пособия для детей (таблицы);
5. Раздаточный материал (верёвки);
6. Аудио - видео пособия.

### Список литературы для преподавателя:

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
3. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
4. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
5. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
6. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
7. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
8. Рьжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
9. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.

### Использованные материалы и Интернет-ресурсы

<http://www.spasatel.by/school-safety>

[http://www.spas-extreme.ru/school\\_safe](http://www.spas-extreme.ru/school_safe)

<http://www.komandorkvest.narod.ru/glav.htm>

[http://www.26.mchs.gov.ru/fotovideo/foto/index.php?PAGE\\_NAME=section&SECTION\\_ID=3](http://www.26.mchs.gov.ru/fotovideo/foto/index.php?PAGE_NAME=section&SECTION_ID=3)

## Контрольные тесты

### Тест №1 I год обучения

#### Промежуточная аттестация (декабрь)

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



)



б)



а  
в)

4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



в)



а)



б)

6. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

- а) вырывать их с корнем;
- б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
- в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

- а) да;
- б) нет.

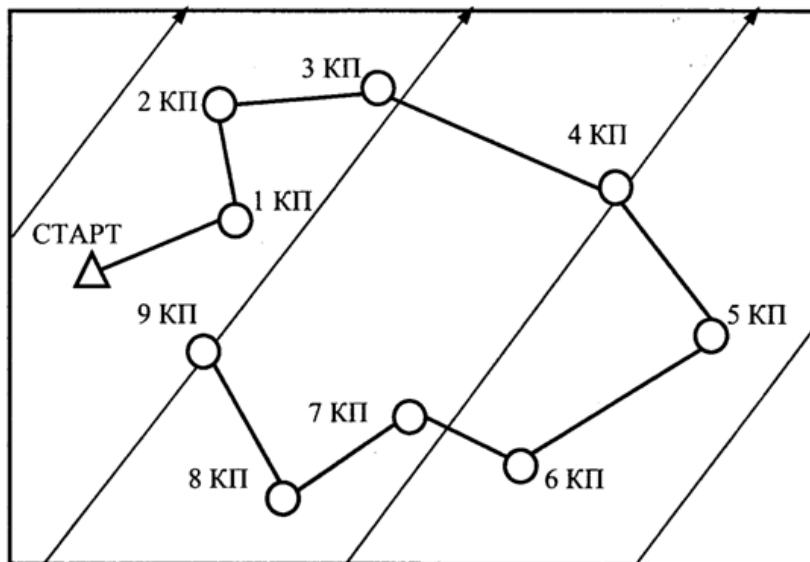
9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

- а) встречный;
- б) прямой;
- в) брамшкотовый.



**Практическое задание**

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП -10 КП	

**Тест №2**  
**II – III год обучения**

**Промежуточная аттестация (июнь)**

1. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

2. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

3. Какие работы относятся к бивачным?

- а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;
- б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;

в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации

4. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

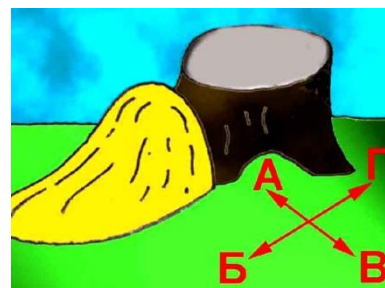
6. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



7. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.

8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

### **Практическое задание**

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

### Календарный учебный график

Год обучения с 01 сентября по 31 мая																	
Годобучения	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
Неделиобучения	01.09.21-05.09.23	06.09.21-12.09.23	13.09.21-19.09.23	20.09.21-26.09.23	27.09.21-10.10.23	04.10.21-10.10.23	11.10.21-17.10.23	18.10.21-24.10.23	25.10.21-31.10.23	01.11.21-07.11.23	08.11.21-14.11.23	15.11.21-29.11.23	22.11.21-28.11.23	29.11.21-05.12.23	06.12.21-12.12.23	13.12.21-19.12.23	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Контроль																
	Количество часов в неделю																
	Промежуточная и итоговая аттестация																Промежуточная аттестация

Год обучения с 01 сентября по 31 мая



Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 уч.г.

№ п/п	Наименование	Дата
1.	Пожарная эстафета – пожарно-тактическая полоса	Сентябрь - ноябрь
2.	Спартакиада гвардия	Декабрь - февраль
3.	Смотр песни и строя	Март-май