

Подписано  
цифровой  
подписью:

Александр Ананьин

Дата:  
2022.11.03  
11:37:20 +03'00'

**Комитет по образованию администрации города Мурманска  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Мурманска  
Центр детского и юношеского туризма**

---

Принята на методическом совете  
МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ  
Протокол № 1 от «31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ЦДЮТ  
\_\_\_\_\_ А. А. Ананьин  
«31» мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа безопасности»**

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 11-17 лет

**Составитель:** Шишов М. Н.,

педагог доп. образования

МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ

Мурманск  
2022

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	11
Содержание программы 1 года обучения .....	13
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	22
Содержание программы 2 года обучения .....	24
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	34
Содержание программы 3 года обучения .....	36
Информационно-методическое обеспечение программы .....	45
Ресурсное обеспечение программы .....	47
Список литературы .....	49

## Пояснительная записка

Программа «Школа безопасности» относится к социально-педагогической направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании РФ» № 273 от 29.12.2012 г;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 729-р от 24 апреля 2015 года «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
6. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная образовательная программа адаптирована, на основе программы А.Г. Маслова, к.п.н., зам. директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Школа безопасности». Изменено количество часов по большинству разделов, часть практических занятий переведена в помещения.

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности – не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:** сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Актуальность программы «Школа безопасности» заключается в том, что она способствует подготовки ребенка к

встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении, его самореализации, самоутверждению, удовлетворению его разнообразных жизненных потребностей, и имеет профессиональную направленность: формирование предпрофессиональной ориентации для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или МинОбороны РФ.

**ЦЕЛЬ:** создание условия для формирования у обучающихся знаний в области личной и общественной безопасности, получения практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни посредством спортивно-прикладной деятельности.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **1. Обучающие**

##### **Познакомить:**

- с историей развития туризма в России, особенностями различных видов туризма;
- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно- климатическими особенностями Мурманской области;
- с главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;
- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- с личным и групповым туристским снаряжением, организацией питания в туристском походе, туристского быта с правилами и организацией проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма;
- с основами общей и специальной физической подготовкой;
- с организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;

- с основами медицинских знаний и оказанием первой доврачебной медицинской помощи;
- с основами топографии и ориентирования на местности
- с особенностями ориентирования на различных типах местности, при плохой видимости и в ночное время;
- с историей создания единой государственной спасательной службы на территории России и основами безопасного ведения спасательных работ;
- с видами соревнований по спортивному ориентированию и с подготовкой к участию в них.

### **Научить:**

- проводить фенологические наблюдения, владеть простейшими методиками исследований и оформлять учебно-исследовательские работы;
- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;
- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- оказывать первую помощь;
- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- вести аварийно-спасательные работы при ликвидации аварий, катастроф и стихийных бедствий и уметь пользоваться спасательными различными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

### **2. Развивающие:**

#### **Развивать:**

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину. **Способствовать развитию:**
- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственного отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского полуострова.

### **3. Воспитательные:**

**Воспитывать:**

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживания;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 11 до 17 лет.

**Уровень программы** – базовый

**Срок реализации программы** – 3 года.

**Форма обучения** – очная.

**Общий объем программы** – 648 часов:

1 год обучения – 216 часов,

2 год обучения – 216 часов,  
3 год обучения – 216 часов,  
Начало учебного года – 01 сентября.  
Окончание учебного года – 31 мая.

**Форма занятий** – групповая, разновозрастной состав.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;  
2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа;  
3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа;  
Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между академическими часами составляет 10 минут.  
Практические занятия на местности до 8 час.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 - 20 человек;  
2 год обучения – 12 - 20 человек;  
3 год обучения – 10 - 20 человек;

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Метапредметные:**

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные:**

- знания о спортивном туризме, ориентировании, спортивно-прикладных видов и их роли в укреплении здоровья и получения специальных навыков для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Личностные:**

Знать:

- историю создания и основы единой государственной спасательной службы на территории России;

- историю создания и развития Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности», основные разделы правил и виды соревнований учащихся «Школа безопасности»;

- о чрезвычайных ситуациях природного характера об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности

Уметь:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы;

- ориентироваться в понимании причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- выполнять самоанализ и самооценку результата

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Метапредметные:**

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям;

- понимать цель выполняемых действий;

- определять различные виды ориентирования, туризма и прикладных видов движения «Школа безопасности»;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе, команде;

### **Предметные:**

Учащиеся научатся:

- рассказывать о правилах личной гигиены, режиме дня, профилактики травматизма; - технически и тактически правильно выполнять двигательные действия на дистанциях соревнований и в походах;

- ориентироваться на различных типах местности и при плохой видимости на местности и в ночное время;



- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;

- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм и переломах, кровотечениях, заболеваниях, при обморожениях,

*Учащиеся будут знать:*

- основное групповое и личное туристское снаряжение, основные туристские узлы, их применение и назначение, организацию питания в туристском походе, основные требования к выбору места для организации бивака группы, туристских соревнований;

- основы топографии и ориентирования на местности;

- основы медицинских знаний (краткие сведения о строении и функциях организма человека, понятия личной гигиены и закаливание организма, оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжении и разрыве связок и вывихов, при пищевых отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях, медицинская аптечка и т.д.);

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям в избранном виде деятельности;

- понимание роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Метапредметные**

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;

- определять различные виды ориентирования, туризма и прикладных видов движения «Школа безопасности»;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе, команде; **Предметные:**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории развития туризма и «Школы безопасности» в России;

- технически и тактически правильно выполнять двигательные действия на дистанциях соревнований и в походах;
- ориентироваться на различных типах местности и при плохой видимости на местности и в ночное время;
- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм и переломах, кровотечениях, заболеваниях, при обморожениях, поражении электрическим током, укусах ядовитых насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших при различных видах травм и переломах;

*Учащиеся будут знать:*

- учащиеся познакомятся с Правилами и судейством Всероссийского движения школьников «Школа безопасности».
- будут знать о чрезвычайных ситуациях природного характера, об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности;

## **ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

участие в зачетных походах, соревнованиях, туристских слетах;  
 итоговая диагностика в виде контрольных нормативов в устной и письменной формах (тесты), а также выполнение практических заданий в помещении и на местности;

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

## 1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>56</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.6	Питание в туристском походе	6	2	4
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	2	10
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4
1.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
1.11	Правила соревнований по туризму.	2	2	
<b>2</b>	<b>Школа безопасности</b>	<b>60</b>	<b>21</b>	<b>39</b>
2.1	Всероссийское движение «Школа безопасности». Правила соревнований.	4	2	2
2.2	Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».	6	2	4
2.3	Экстремальные ситуации в природной среде, техногенного характера Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	10	4	6
2.4	Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.	6	3	3
2.5	Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.	4	2	2
2.6	Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.	4	2	2
2.7	Дорога безопасности. Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Вождение велосипеда.	12	2	10
2.8	Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами.	4	2	2
2.9	Основы стрелковой подготовки	10	2	8
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	2	1
3.2	Условные знаки	6	3	3
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
3.4	Компас. Работа с компасом	5	2	3
3.5	Измерение расстояний	3	1	2
3.6	Способы ориентирования	4	2	2
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
<b>4</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Родной край, его природные особенности, история,	1	1	

	известные земляки			
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1
4.3	Изучение района путешествия	3	1	2
<b>5</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	4	6
5.4	Приемы транспортировки пострадавших.	6	2	4
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>37</b>
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
6.3	Общая физическая подготовка	20	1	19
6.4	Специальная физическая подготовка	18	1	17
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>70</b>	<b>164</b>

# **Содержание программы ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Школа безопасности».**

## **1. Основы туристской подготовки.**

### **1.1 История развития туризма.**

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России и его организация. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный. Понятие о спортивном туризме.

### **1.2 Личное и групповое снаряжение туриста.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальных мешков. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Подготовка личного снаряжения к походу. Сушка одежды и обуви в походе. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их установка. Кухонное оборудование для летних и зимних лагерей: костровое оборудование, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: вспомогательные и основные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры. Правила надевания и использования страховочных систем, вязка узлов, наведение переправ.

**Практические занятия** :а) Укладка рюкзака б) Установка палатки

### **1.3 Организация туристического быта.**

Выбор бивака. Основные, требования к месту бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка и складирование дров. Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уход за территорией бивака. Типы костров. Правила разведения костров, костровое оборудование. ТБ при работе с пилой и топором. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Свертывание бивака.

#### **Практические занятия:**

- а). Разведение костров различными способами.
- б). Постройка укрытий из снега.
- в). Постройка шалашей и навесов из подручных материалов.
- г). Оборудование землянки, постели.

### **1.4 Подготовка к походу.**

Определение цели и района похода. Составление плана похода и распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика похода и

заполнение маршрутной документации. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Возможности пополнения продуктов в походе.

### **1.5 Питание в турпоходе.**

Значение правильного питания в турпоходе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячая пища. Организация питания в 2-3-х дневном походе. Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов на биваке. Приготовление пищи на костре: калорийность, вес и норма дневного рациона. Использование природных продуктов: грибы, ягоды, рыба.

### **1.6 Туристские должности в группе.**

Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне - их обязанности.

### **1.7 Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.**

Порядок движения тур. группы на маршруте. Режим ходового дня. Изучение участков маршрута. Определение способов их преодоления. Наведение переправ и их преодоление. Виды переправ: переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с навесными периллами, переправа по бревну методом «маятника», подъем по склону с самостраховкой, спуск по склону с самостраховкой, траверс склона, переправа по «болоту», «маятник», «паутина», «ромб», «бабочка», «рукоход», «качающаяся стенка», «подъем по склону», «спуск по склону», «эскарп».

#### **Практические занятия:**

- а). Наведение страховочной системы.
- б). Вязание узлов.
- в). Преодоление переправы по верёвке с перилами.
- г). Преодоление навесной переправы.
- д). Преодоление переправы по бревну.
- е). Подъём траверс и спуск с использованием перил.
- ж). Преодоление наклонного, навесного бревна.
- з). Преодоление узкого лаза и переправы по качающимся перекладинам.

### **1.8 Техника безопасности при проведении турпоходов и на тренировочных занятиях.**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на практических занятиях. ТБ при следовании автотранспортом. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий и при

проведении практических занятий на турполосе. Использование простейших узлов и техника их вязания. Само - и взаимостраховка при преодолении наведенных переправ.

### **1.10 Подведение итогов турпохода.**

Обсуждение итогов, разбор похода и занятий. Отчет ответственных лиц. Составление отчета о походе; иллюстрированная схема, фотомонтаж, составление коллекций;

### **1.11 Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.**

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Охрана природы. Меры безопасности при проведении соревнований. Личное и командное снаряжение. Медицинское обеспечение. Права и обязанности участников, представителей.

## **II. Школа безопасности**

### **2.1 Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».**

История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России.

### **2.2 Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.**

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов.

Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания.

Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность.

#### **Практические занятия:**

- а). Бросание спасательного круга.
- б). Бросание спасательного конца Александра.
- в). Оказание доврачебной помощи.

### **2.3 Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.**

Причины экстремальных ситуаций техногенного характера: выброс СДЯВ и Р заражение местности в результате различного рода выбросов предприятий.

Особо опасные объекты города, области. Кольского полуострова с крупными запасами СДЯВ и Р веществ. Средства и способы защиты от СДЯВ и К заражения.

#### **Практические занятия:**

Устройство противогаза, костюма Л-1, приборов ДП-5 и ВПХР и подручных средств, используемых для защиты от СДЯВ и Р заражения. Порядок действия при выбросе СДЯВ и К заражения местности. Проведение частичной и полной санитарной обработки. а). Устройство и использование противогаза ГП-5 и других подручных средств для защиты органов дыхания. б). Надевание противогаза на себя и пострадавшего. в). Оказание доврачебной помощи пострадавшему

### **2.4 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.**

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

### **2.5 Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.**

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте. Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.

### **2.6 Специфически опасные зоны**

Специфически опасные зоны: места массового отдыха и развлечений водоемы летом и зимой; улицы города в особых ситуациях. Правила поведения в специфически опасных зонах.

### **2.7 Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.**

Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Жилище и его защита от проникновения посторонних. Основные гарантии безопасности: ведение нормального образа жизни; исключение случайных знакомств;

предусмотрительность; знание зон повышенной криминальной опасности и правил поведения в них. «Провокация» преступлений. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с



провокационным применением оружия. Захваты и угоны транспортных средств. Юридическая защита прав личности.

## **2.8 Дорога безопасности.**

Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках.

Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда.

### **Практические занятия:**

- А). Изучение дорожных знаков для пешехода и велосипедиста.
- Б). Переход необорудованных участков автотрасс.
- В). Правила при посадке, движении, выходе и на остановке автотранспорта.
- Г). Оборудование велосипедиста.
- Д). Нештатные ситуации на дороге.

## **2.9 Основы стрелкой подготовки.**

Устройство пневматического стрелкового оружия"и техника безопасности при стрельбе.

Назначение пневматического оружия. Технические характеристики винтовки иж-38 и принцип работы. Устройство винтовки и уход за ней. Порядок заряжания и производство выстрела. Запрещающие моменты при стрельбе и обязанности стрелка.

## **3.Топография и ориентирование.**

### **3.1 Понятие о топографии и спортивных картах.**

Масштаб, виды масштаба. Масштабы топографических карт. Специализация карт (возраст, масштаб, нагрузка). Пригодность карт для использования. Рамка карты, километровая сетка карты. Определение координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической.

Масштаб спортивной карты. Копирование карт и их защита от непогоды на соревнованиях. Определение масштаба карты, измерение расстояния по карте.

### **3.2 Условные знаки спортивных карт.**

Условные знаки топографических карт.

### **3.3 Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта, «Роза направлений». Определение азимута. Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение направлений (углов) на карте.

### **3.4 Компас, работа с компасом.**

Компас, типы компасов, устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила хранения и обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

### **3.5 Измерение расстояний и высоты объекта.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, средний шаг. Как измерить средний шаг, перевод шагов в метры. Счет шагов при движении шагом и бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

### **3.6 Способы ориентирования.**

Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование Солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости.

### **3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.**

Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев.

#### **Практические занятия:**

- а). Техника движения группы в походе с использованием компаса. б). Работа с картой.
- в). Топографический диктант на запоминание знаков. г). Построение на бумаге заданных азимутов. д). Ориентирование карты по компасу. е). Измерение своего среднего шага. График перевода пары шагов в метры. Отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту. ж).

Прохождение линии маршрута – движение по легенде. з). Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по звёздам.

#### **4.. Краеведение.**

##### **4.1 Родной край. его туристские возможности, природные особенности. история, районы путешествия.**

Административное деление, магистрали и промышленность. Экономика, культура и перспективы развития. История края. Границы края. Развитие туризма. Население. Памятники истории и культуры. Знатные люди. Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты края, музеи. История своего населенного пункта.

##### **4.2 Охрана природы и памятников культуры. Районы родного края наиболее опасные для возникновения техногенных и экологических ЧС.**

Законодательство об охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым организация концертов и встреч. Шефство над памятниками культуры и Великой Отечественной войны. Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Выявление, в результате походов, потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

**Практические занятия:** а). Поход с целью изучения памятников истории края.

б). Посещение музеев. в). Посещение воинской части (корабля).

##### **4.3 Изучение района похода.**

Реки, озера, полезные ископаемые, рельеф, климат, растительность и животный мир родного края

#### **5. Первая доврачебная помощь и основы гигиены:**

##### **5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на организм. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### **5.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Ампульные, таблеточные, порошковые линименты, смазки. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

### **5.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Тепловой и солнечный удар, ожоги, утопление. Помощь обмороженному, пораженному электротоком. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и проездные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Переломы, их виды, оказание помощи. Кровотечения, их виды, наложение жгута и закрутки. Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка, виды повязок и правила их наложения: круговая, ползучая, крестообразная, колосовидная черепичная, пращевидная. Способы наложения повязок- уздечка, чепец, черепичная на суставы, крестообразная на затылок, колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп.

### **5.4 Приемы транспортировки пострадавших.**

Выбор способа транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, от его состояния и количества оказывающих помощь. Выбор транспортных средств: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на носилках из веревок и жердей, на шесте, на волокуше. Безопасность при транспортировке пострадавшего.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных**

### **травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

## 2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>56</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	2	10
1.8	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6
1.9	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
1.10	Туристские слеты и соревнования	2	2	
<b>2</b>	<b>Школа безопасности</b>	<b>60</b>	<b>21</b>	<b>39</b>
2.1	Всероссийское движение «Школа безопасности». Правила соревнований.	4	2	2
2.2	Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».	6	2	4
2.3	Экстремальные ситуации в природной среде, техногенного характера Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	10	4	6
2.4	Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.	6	3	3
2.5	Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.	4	2	2
2.6	Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.	4	2	2
2.7	Дорога безопасности. Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Вождение велосипеда.	10	2	8
2.8	Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами.	6	2	4
2.9	Основы стрелкой подготовки	10	2	8
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
3.2	Соревнования по ориентированию	6	3	3
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
3.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.5	Измерение расстояний	3	1	2
3.6	Способы ориентирования	4	2	2
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	7	2	5
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Экстремальные ситуации в природной среде	1	1	
4.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	1	1

4.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	3	1	2
<b>5</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	4	6
5.4	Приемы транспортировки пострадавших.	6	2	4
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
6.3	Общая физическая подготовка	20	1	19
6.4	Специальная физическая подготовка	17	1	16
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>70</b>	<b>164</b>

# **Содержание программы ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Школа безопасности».**

## **1. Основы туристской подготовки.**

### **1.1 История развития туризма.**

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России и его организация. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный. Понятие о спортивном туризме.

### **1.2 Личное и групповое снаряжение туриста.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальных мешков. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Подготовка личного снаряжения к походу. Сушка одежды и обуви в походе. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их установка. Кухонное оборудование для летних и зимних лагерей: костровое оборудование, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: вспомогательные и основные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры. Правила надевания и использования страховочных систем, вязка узлов, наведение переправ.

**Практические занятия:** а) Укладка рюкзака б) Установка палатки

### **1.3 Организация туристического быта.**

Выбор бивака. Основные, требования к месту бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка и складирование дров. Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уход за территорией бивака. Типы костров. Правила разведения костров, костровое оборудование. ТБ при работе с пилой и топором. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Сушка и ремонт обуви и одежды. Разжигание костра, кипячение воды и приготовление пищи. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне.

Свертывание бивака.

#### **Практические занятия:**

- а). Разведение костров различными способами.
- б). Постройка укрытий из снега.
- в). Постройка шалашей и навесов из подручных материалов.
- г). Оборудование землянки, постели.



#### **1.4 Подготовка к походу.**

Определение цели и района похода. Составление плана похода и распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика похода и заполнение маршрутной документации. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Возможности пополнения продуктов в походе. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### **1.5 Питание в турпоходе.**

Значение правильного питания в турпоходе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячая пища. Организация питания в 2-3-х дневном походе. Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов на биваке. Приготовление пищи на костре калорийность, вес и норма дневного рациона. Использование природных продуктов: грибы, ягода, рыба. Норма закладки продуктов. Питьевой режим на маршруте и на биваке.

#### **1.6 Туристские должности в группе.**

Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне - их обязанности.

#### **1.7 Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.**

Порядок движения тур. группы на маршруте. Режим ходового дня. Изучение участков маршрута. Определение способов их преодоления. Наведение переправ и их преодоление. Виды переправ: переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с навесными периллами, переправа по бревну методом «маятника», подъем по склону с самостраховкой, спуск по склону с самостраховкой, траверс склона, переправа по «болоту», «маятник», «паутина», «ромб», «бабочка», «рукоход», «качающаяся стенка», «подъем по склону», «спуск по склону», «эскарп».

#### **Практические занятия:**

- а). Наведение страховочной системы. б). Вязание узлов. в). Преодоление переправы по верёвке с перилами.
- г). Преодоление навесной переправы. д). Преодоление переправы по бревну.
- е). Подъём траверс и спуск с использованием перил. ж). Преодоление наклонного, навесного бревна.
- з). Преодоление узкого лаза и переправы по качающимся перекладинам.
- и). Преодоление заболоченного участка с помощью жердей.
- к). Преодоление подтвинн и ромба.

#### **1.8 Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий

## **1.9 Подведение итогов турпохода**

Обсуждение итогов, разбор похода и занятий. Отчет ответственных лиц. Составление отчета о походе; иллюстрированная схема, фотомонтаж, составление коллекций;

## **1.10 Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение.

Охрана природы.

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

### **Практические занятия**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

## **II. Школа безопасности**

### **2.1 Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».**

История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России.

### **2.2 Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.**

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов.

Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания.

Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Умение действовать в борьбе с природной средой - основа успеха в аварийной ситуации.

#### **Практические занятия:**

- а). Бросание спасательного круга.
- б). Бросание спасательного конца Александрова. в). Оказание доврачебной помощи.

### **2.3 Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.**

Причины экстремальных ситуаций техногенного характера: выброс СДЯВ и Р заражение местности в результате различного рода выбросов предприятий.

Особо опасные объекты города, области. Кольского полуострова с крупными запасами СДЯВ и Р веществ. Средства и способы защиты от СДЯВ и К заражения.

#### **Практические занятия:**

- Устройство противогаза, костюма Л-1, приборов ДП-5 и ВПХР и подручных средств, используемых для защиты от СДЯВ и Р заражения. Порядок действия при выбросе СДЯВ и К заражения местности. Проведение частичной и полной санитарной обработки.
- а). Устройство и использование противогаза ГП-5 и других подручных средств для защиты органов дыхания.
  - б). Надевание противогаза на себя и пострадавшего.

в). Оказание доврачебной помощи пострадавшему

#### **2.4 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.**

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей. Причины возникновения экстремальных ситуаций в жилище и порядок действия при их возникновении. Способы эвакуации из жилища.

#### **2.5 Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.**

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте. Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.

#### **2.6 Специфически опасные зоны**

Специфически опасные зоны: места массового отдыха и развлечений; водоемы летом и зимой; улицы города в особых ситуациях. Правила поведения в специфически опасных зонах. Правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

#### **2.7 Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.**

Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Жилище и его защита от проникновения посторонних. Основные гарантии безопасности: ведение нормального образа жизни; исключение случайных знакомств; предусмотрительность; знание зон повышенной криминальной опасности и правил поведения в них. «Провокация» преступлений. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия. Захваты и угоны транспортных средств. Юридическая защита прав личности.

#### **2.8 Дорога безопасности.**

Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках.

Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Разметка

автотрасс: зебра, основная и прерывистая линии, ряды, развороты. Решение тестов на различные ситуации на автотрассах.

### **Практические занятия:**

- А). Изучение дорожных знаков для пешехода и велосипедиста.
- Б). Переход необорудованных участков автотрасс.
- В). Правила при посадке, движении, выходе и на остановке автотранспорта.
- Г). Оборудование велосипедиста.
- Д). Нештатные ситуации на дороге.

## **2.9 Основы стрелкой подготовки.**

Устройство пневматического стрелкового оружия и техника безопасности при стрельбе.

Назначение пневматического оружия. Технические характеристики винтовки иж-38 и принцип работы. Устройство винтовки и уход за ней. Порядок заряжания и производство выстрела. Запрещающие моменты при стрельбе и обязанности стрелка.

## **3.Топография и ориентирование.**

### **3.1 Понятие о топографии и спортивных картах.**

Масштаб, виды масштаба. Масштабы топографических карт. Специализация карт (возраст, масштаб, нагрузка). Пригодность карт для использования. Рамка карты, километровая сетка карты. Определение координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической.

Масштаб спортивной карты. Копирование карт и их защита от непогоды на соревнованиях. Определение масштаба карты, измерение расстояния по карте.

### **3.2 Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Соревнования на маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

### **3.3 Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта, «Роза направлений». Определение азимута. Азимуты истинный и магнитный

Магнитное склонение. Измерение и построение направлений (углов) на карте.

### **3.4 Компас, работа с компасом.**

Компас, типы компасов, устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила хранения и обращение с компасом. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

### **3.5 Измерение расстояний и высоты объекта.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр , средний шаг. Как измерить средний шаг, перевод шагов в метры. Счет шагов при движении шагом и бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение высоты предмета и ширины препятствия (оврага, реки).

### **3.6 Способы ориентирования**

Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование Солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, тундре, в лесу и на воде.

### **3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.**

Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев. Выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия участника соревнований в случае потери ориентирования

#### **Практические занятия:**

- а). Техника движения группы в походе с использованием компаса.
- б). Работа с картой.
- в). Топографический диктант на запоминание знаков.
- г). Построение на бумаге заданных азимутов.

- д). Ориентирование карты по компасу.
- е). Измерение своего среднего шага. График перевода пары шагов в метры. Отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту.
- ж). Прохождение линии маршрута – движение по легенде.
- з). Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по звёздам.

#### **4. Специальная подготовка**

##### **4.1. Экстремальные ситуации в природной среде**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

##### **4.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

##### **4.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

##### **Практические занятия**

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

## **5. Первая доврачебная помощь и основы гигиены.**

### **5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание' водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **5.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Ампульные, таблеточные, порошковые линименты, смазки. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка и хранение лекарственных растений

### **5.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Тепловой и солнечный удар, ожоги, утопление. Помощь обмороженному, пораженному электротоком. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и проездные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания .Переломы, их виды, оказание помощи. Кровотечения, их виды, наложение жгута и закрутки. Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка ,виды повязок и правила их наложения: круговая, ползучая, крестообразная, колосовидная черепичная, пращевидная. Способы наложения повязок- уздечка, чеpec, черепичная на суставы, крестообразная на затылок :колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп. Использование косыночной повязки при травме верхних конечностей. Виды шин и правила наложения шины Крамера. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей и беспокоящих насекомых.

### **5.4 Приемы транспортировки пострадавших.**

Выбор способа транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, от его состояния и количества оказывающих помощь. Выбор транспортных средств: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на носилках из веревок и жердей, на шесте, на волокуше. Безопасность при транспортировке пострадавшего.



## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

## 3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>74</b>	<b>18</b>	<b>56</b>
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	14	2	12
1.3	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.4	Питание в туристском походе	6	2	4
1.5	Туристские должности в группе	6	2	4
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	12	2	10
1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4
1.8	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	4	2
<b>2</b>	<b>Школа безопасности</b>	<b>62</b>	<b>23</b>	<b>39</b>
2.1	Всероссийское движение «Школа безопасности». Правила соревнований.	4	2	2
2.2	Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».	4	2	2
2.3	Экстремальные ситуации в природной среде, техногенного характера Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	12	6	6
2.4	Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.	6	3	3
2.5	Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.	4	2	2
2.6	Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.	4	2	2
2.7	Дорога безопасности. Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Вождение велосипеда.	12	2	10
2.8	Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами.	6	2	4
2.9	Основы стрелкой подготовки	10	2	8

<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	2	1
3.2	Ориентирование в сложных условиях	10	5	5
3.3	Соревнования по ориентированию	11	5	6
3.4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	7	2	5
<b>4</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы	1	1	
4.2	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	3	1	2
4.3	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	4	1	3
4.4	Организация поисково-спасательных работ силами группы	2	1	1

4.5	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	2	2
<b>5</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
5.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	12	4	8
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>35</b>
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
6.2	Общая физическая подготовка	20	1	19
6.3	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>70</b>	<b>164</b>

# Содержание программы ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Школа безопасности».

## 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

#### **Практические занятия**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

#### **Практические занятия**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

#### **Практические занятия**

Разработка маршрута похода.

### 1.4. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

#### **Практические занятия**

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

### 1.5 Туристские должности в группе.

Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне - их обязанности.

### 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.

Порядок движения тур. группы на маршруте. Режим ходового дня. Изучение участков маршрута. Определение способов их преодоления. Наведение переправ и их преодоление.

### **1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

#### **Подведение итогов похода**

#### **Практические занятия**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

### **1.8. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

#### **Практические занятия**

Совершение походов по избранному виду туризма.

## **2. Школа безопасности**

### **2.1 Правила проведения и организации соревнований учащихся**

#### **«Школа безопасности».**

История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России.

## **2.2 Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.**

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов.

Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания.

Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность.

### **Практические занятия:**

а). Бросание спасательного круга.

б). Бросание спасательного конца Александрова. в). Оказание доврачебной помощи.

## **2.3 Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.**

Причины экстремальных ситуаций техногенного характера: выброс СДЯВ и Р заражение местности в результате различного рода выбросов предприятий. Особо опасные объекты города, области. Кольского полуострова с крупными запасами СДЯВ и Р веществ. Средства и способы защиты от СДЯВ и К заражения.

### **Практические занятия:**

Устройство противогаза, костюма Л-1, приборов ДП-5 и ВПХР и подручных, средств, используемых для защиты от СДЯВ и Р заражения. Порядок действия при выбросе СДЯВ и К заражения местности. Проведение частичной и полной санитарной обработки. а). Устройство и использование противогаза ГП-5 и других подручных средств для защиты органов дыхания.

б). Надевание противогаза на себя и пострадавшего.

в). Оказание доврачебной помощи пострадавшему

## **2.4 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.**

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

## **2.5 Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.**

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте.

Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира.

Правила поведения в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.

## **2.6 Специфически опасные зоны**

Специфически опасные зоны: места массового отдыха и увлечений водоемы летом и зимой; улицы города в особых ситуациях. Правила поведения в специфически опасных зонах.

## **2.7 Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.**

Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Жилище и его защита от проникновения посторонних. Основные гарантии безопасности: ведение нормального образа жизни; исключение случайных знакомств;

предусмотрительность; знание зон повышенной криминальной опасности и правил поведения в них. «Провокация» преступлений. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия. Захваты и угоны транспортных средств. Юридическая защита прав личности.

## **2.8 Дорога безопасности.**

Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках.

Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и

велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда.

### **Практические занятия:**

а). Изучение дорожных знаков для пешехода и велосипедиста.

б). Переход необорудованных участков автотрасс.

в). Правила при посадке, движении, выходе и на остановке автотранспорта.

г). Оборудование велосипедиста.

д). Нештатные ситуации на дороге.

## **2.9 Основы стрелкой подготовки.**

Устройство пневматического стрелкового оружия"и техника безопасности при стрельбе.

Назначение пневматического оружия. Технические характеристики винтовки иж-38 и принцип работы. Устройство винтовки и уход за ней.

Порядок заряжания и производство выстрела. Запрещающие моменты при стрельбе и обязанности стрелка.

## **3.Топография и ориентирование**

### **3.1. Топографическая и спортивная карты**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация.

Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

#### **Практические занятия**

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **3.2. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

#### **Практические занятия**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### **3.3. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.**

Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение.

Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ

пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев. Выход к жилью.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия участника соревнований в случае потери ориентирования

#### **Практические занятия:**

- а). Техника движения группы в походе с использованием компаса.
  - б). Работа с картой.
  - в). Топографический диктант на запоминание знаков.
  - г). Построение на бумаге заданных азимутов.
  - д). Ориентирование карты по компасу.
  - е). Измерение своего среднего шага. График перевода пары шагов в метры.
- Отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту.



- ж). Прохождение линии маршрута – движение по легенде.  
з). Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по звёздам.

#### **4.. Специальная подготовка**

##### **4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

##### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

##### **4.2. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты**

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

##### **Практические занятия**

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

##### **4.3. Сооружение временного укрытия**

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

##### **Практические занятия**

Сооружение временных укрытий.

##### **4.4. Организация поисково-спасательных работ силами группы**

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема по-

страдавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов.

### **Практические занятия**

Организация и проведение поисково-спасательных работ по заданию педагога. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

### **4.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств**

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

### **Практические занятия**

Изготовление одежды и обуви, рюкзака и т.д.

## **5. Первая доврачебная помощь**

### **5.1 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Ампульные, таблеточные, порошковые линименты, смазки. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка и хранение лекарственных растений

### **5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

### **Практические занятия**

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, дина-мохметрия,

спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.2. Общая физическая подготовка.**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручья. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### **6.3. Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### **Ориентирование**

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

#### **Лыжная подготовка**

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### **Туристская техника**

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

#### **Основы скалолазания**

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор

оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м)

## **Информационно-методическое обеспечение программы:**

### **Формы и методы диагностики результатов в течение учебного года:**

- собеседование;
- наблюдение;
- устный и письменный опрос: задачи и задания, зачетные задания, тестовые задания и вопросы;
- выполнение практических заданий, упражнений, учебно-тренировочных походов;
- конкурсы, викторины, соревнования, турслеты

### **Формы демонстрации результатов программы:**

- открытые учебные занятия;
- презентабельные результаты (участие в конкурсах, олимпиадах, научнопрактических, учебно-исследовательских конференциях, фестивалях, в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель» различного уровня).
- материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий **по источникам знаний:**

- 1. Словесный метод** (рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.)
- 2. Наглядный метод** (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, географические карты, топографические и спортивные карты, экспонаты музеев, экскурсионные объекты, спортивно-туристский инвентарь.
- 3. Практический метод:** практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки, сбор гербария); сбор материала для написания реферативных (исследовательских) работ; выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походах, участие в туристско-краеведческих мероприятиях и т.д.

**По характеру познавательной деятельности** – объяснительно иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский метод и метод проблемного изложения. **Методика проведения занятия.**

В большинстве случаев, занятия строятся по следующей схеме:

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия. Выявление имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы (повторение).

Создание ориентировочной схемы действия (планирование).

2. Исполнительный этап:

Упражнения на усвоение и закрепление знаний, умений и навыков, выполнение практических упражнений по заданию педагога.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

Подведение итогов занятия, формулирование выводов, выражение эмоционального отношения к результатам деятельности.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

**Кадровое обеспечение:** педагог, имеющий высшее профессиональное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом.

**Материально-техническое обеспечение:** гигроскопическая вата, ножницы, термометры, набор карт (спортивные, топографические, физические, географические), таблица «Условные знаки спортивных карт», таблица «Условные знаки топографических карт», учебный плакат «Узлы», бинокли, курвиметр, призмы для ориентирования на местности, компостеры для отметки прохождения КП, планшет для глазомерной съемки, рулетка, тематические папки к разделам программы, компьютер, проектор, фотоаппарат, учебные дискеты, мультимедийные средства и презентации, тестовые задания, сценарии викторин, игр к разделам программы.

**Специальное оборудование:**

**Рекомендуемый перечень личного группового туристского оборудования и инвентаря**

<b>Личное снаряжение</b>	<b>Групповое снаряжение</b>
Рюкзак туристский	Палатки туристские (в полном комплекте)
Коврик туристский	Тенты для палаток (нижние)
Спальный мешок с вкладышем	Тенты для палаток (верхние)
Обувь основная (ботинки)	Веревка основная (30м, 40м), веревка вспомогательная (60м) системы страховочные системы
Обувь запасная	Карабины туристские
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	Компасы
Накидка от дождя	Аптечка медицинская
Свитер шерстяной	Тонометр
Спортивный костюм	Ремонтный набор
Брюки ветрозащитные	Лопата саперная в чехле
Сапоги резиновые	Блокноты, ручки
Нижнее белье – 2 компл.	пила двуручная
Носки простые – 3 пары	Фонарь карманный

Блокнот, карандаш, ручка	транспортир
Носки шерстяные- 3 пары	Секундомер
Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки	топор в чехле
Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.	Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный
Головной убор	
Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды	
Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	



## **СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 2001.
2. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
7. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
8. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам /журнал «Народное образование» № 8, 2005.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
15. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
16. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.
17. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

18. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

19. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. — Ч. 1. — Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. — 171 с., [48] л. ил.

2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.

6. Велитченко В.К. Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.

8. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004

14. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002

15. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998

## ИНТЕРНЕТ\_РЕСУРСЫ

1. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др.

Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.

2. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>.

Настольные игры для спортивного ориентирования.

3. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola\\_bezопасnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019 г.

4. Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL: <http://обж.пф/дaтa/документы/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> (дата обращения 02.07.2020).