

Подписано
цифровой
подписью:

Александр Ананьин

Дата:
2022.11.07
09:21:44 +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
«Юные туристы-спасатели»**

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Составитель: Платонов А. С.,
педагог доп. образования
МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ

Мурманск
2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	10
Содержание программы 1 года обучения	11
Учебно-тематический план 2 года обучения	14
Содержание программы 2 года обучения	15
Учебно-тематический план 3 года обучения	17
Содержание программы 3 года обучения	18
Методическое обеспечение программы	20
Список использованной литературы	29
Приложение. Календарно-тематический план.	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист-спасатель» относится к социально-педагогической направленности. За основу взята программа «Юный спасатель» Белкова А. П., заместителя директора по ГПВ МБОУ СОШ №3 г. Бугуруслан Оренбургской области. Программа включает в себя различные блоки: ОБЖ, пожарная подготовка, спортивный туризм, спортивное ориентирование, ОФП. Добавлен блок пешеходного туризма. Работа над такими блоками позволяет с высокой степенью достоверности проиграть реальную экстремальную ситуацию, связанную с риском для жизни, воспитывая при этом такие качества как чувство ответственности за себя и окружающих, наличие индивидуальности и навыки сотрудничества и соучастия, повышать самооценку и социальный статус обучаемых.

Программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

Актуальность программы.

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в опасных различных и чрезвычайных ситуациях.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Анализируя события и причины возникновения опасных ситуаций необходимо четко определить направления по уменьшению числа жертв среди населения России, а для этого требуются специально подготовленные кадры, которые в любую минуту смогут прийти на помощь, устранить «проблему» и профессионально проявить себя в оказании помощи пострадавшим или попавшим в беду людям.

В условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф, необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях внеурочной и внеклассной подготовки (кружковой деятельности). Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности спасательного дела.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается:

✓ в здоровьесберегающем аспекте обучения правилам безопасности в учреждении образования, в быту, в автономных условиях;

✓ обучаясь, ребенок учится: коммуникабельности, взаимовыручки, навыкам самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях;

✓ обучение в объединение «Юный турист-спасатель» является предпрофильной подготовкой для ребят, изъявивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с системой МЧС России;

✓ участие в работе коллектива даёт воспитанникам следующие преимущества:

- повышается общая и специальная физическая подготовка обучаемых;

- теоретическая подготовка (растёт уровень специальных знаний по смежным дисциплинам – ОБЖ, топографии, географии, химии, основам медицины, гигиены, ОВС и т.д.) обучаемого;

-повышается психологическая защищённость воспитанников, развиваются коммуникативные навыки и творческие способности;

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования «Юный спасатель», заключается в том, что по программе занятия в течение учебного года проводятся по вектору «теория + практика». Особое внимание уделяется выездным практическим занятиям. Программа характеризуется многообразием форм и методов. Часть занятий теоретического плана ведутся методом рассказа, беседы, показа. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий, т.е. тренировка. Основной отличительной особенностью является, то, что по итогам обучения участники объединения принимают участие в региональных и межрегиональных соревнованиях и слетах «Юный спасатель» и «Школа безопасности».

Цель программы – выработать необходимый объём знаний и навыков, позволяющих обучающимся квалифицированно действовать в ходе прогнозирования ЧС и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, в случае их возникновения умело руководить и принимать участие в аварийно-спасательных работах.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить участников объединения навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучить участников объединения навыкам выживания в экстремальных и автономных условиях;
- обучить участников объединения применять СИЗ при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить участников объединения навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;
- научить участников объединения правильно применять технику выполнения гимнастических упражнений, технику метания гранат, технику бега на короткие и длинные дистанции;
- обучить участников объединения способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом;
- обучить участников объединения способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- обучить участников объединения способам и приемам тушения пожаров;
- научить участников объединения действиям при ПСР на акватории, ПСР в природной среде, ПСР при техногенных авариях, ПСР при пожарах.

Развивающие:

- развить общие физические данные воспитанников;
- развить выносливость при преодолении маршрутов от 2 до 15 дней, с нагрузкой спасателя;
- ориентирование на местности по местным и природным предметам и признакам;
- развить у воспитанников творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, инициативность);
- развить чувство коллективизма;
- Воспитывающие:
- воспитать чувство уверенности в собственных силах, значимости личного и коллективного успеха;
- военно-патриотическое воспитание;
- пропаганда и популяризация среди молодежи здорового образа жизни;
- воспитание принципам гуманизма и милосердия;
- воспитать социально активную личность, патриота своей Родины.

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 11 – 17, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Практические занятия проходят в помещении и на местности в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Время практических занятий на местности устанавливается до 8 часов. Распределение недельной нагрузки изменяется в каникулярное время и выходные дни.

Занятия проводятся как с полным составом объединения, так и с частью. По

мере роста опыта и знаний у детей делается больший упор на работу в малых группах (2-3 чел.) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определен с учетом местных условий деятельности объединения.

Планируемые результаты.

Воспитанники первого года обучения должны знать:

- чрезвычайные ситуации, встречаемые в природе и городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные, природные;
- правила безопасного поведения на занятиях в объединение «Юный спасатель».
- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;
- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма;
- передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
- вязать 6 - 10 узлов;
- ориентироваться по легенде, карте, компасу и без них;
- укладывать и подгонять рюкзак;
- ухаживать за снаряжением, одеждой и обувью (сушка и ремонт);
- разжигать и поддерживать костёр;
- оборудовать лагерь;
- готовить горячую пищу на костре;
- обеззараживать воду;
- применять простейшую сигнализацию;
- оказывать помощь при небольших ранениях, ожогах, ушибах;
- использовать растения в лекарственных целях;
- изготавливать носилки и волокуши, транспортировать пострадавшего;
- выполнить нормативы на третий юношеский разряд по туризму и туристскому многоборью;
- адекватно воспринимать текущую ситуацию;
- принимать творческие решения;
- работать в команде.

Воспитанники второго года обучения должны знать и уметь:

- организовывать переправу с пострадавшим через водные массивы;
- организовывать переправу с пострадавшим по навесной переправе через сухие овраги и водные массивы;
- организовывать «спуск», «подъем» с пострадавшим «на несущем», на носилках, в косынке;
- организовывать переправу с пострадавшим на параллельной переправе, по бревну с наведением перил;
- оказывать первую реанимационную помощь;

- подавать сигналы бедствия «Международной кодовой системы»

Воспитанники третьего года обучения должны знать и уметь:

- действовать по сигналу «Внимание, Всем!»;
- организовывать эвакуацию из зон заражения АХОВ;
- организовывать эвакуацию из зон заражения радиоактивными веществами;
- организовывать эвакуацию из зон заражения БОВ;
- использовать СИЗ для глаз и дыхания, кожи;
- грамотно применять АИ-2, ИПХП;
- пользоваться инструментами замеров радиации и химии;
- действовать при ПСР в природных условиях;
- действовать при ПСР на акватории;
- действовать при ПСР в случае возникновения техногенной угрозы;
- преодолевать природную полосу препятствий;
- преодолевать 100 метровую пожарную полосу препятствий;
- уметь пользоваться инструментами спасателя: АСИ, ГАСИ и тд...

Личностные результаты:

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет за свои действия.

- осознание и признание ценностей социума, своего окружения и содействовать реализации его целей.

- умение прийти на помощь.

Предметные знания:

- чрезвычайные ситуации, встречаемые в природе и городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные, природные; азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;
- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма
- изготавливать носилки и волокуши, транспортировать пострадавшего;
- выполнить нормативы на третий юношеский разряд по туризму и туристскому многоборью;
- организовывать переправу с пострадавшим через водные массивы;
- организовывать переправу с пострадавшим по навесной переправе через сухие овраги и водные массивы;
- организовывать «спуск», «подъем» с пострадавшим «на несущем», на носилках, в косынке;
- организовывать переправу с пострадавшим на параллельной переправе, по бревну с наведением перил;
- оказывать первую реанимационную помощь;
- подавать сигналы бедствия «Международной кодовой системы»
- организовывать эвакуацию из зон заражения АХОВ;
- организовывать эвакуацию из зон заражения радиоактивными веществами;
- организовывать эвакуацию из зон заражения БОВ;
- использовать СИЗ для глаз и дыхания, кожи;
- грамотно применять АИ-2, ИПХП;
- пользоваться инструментами замеров радиации и химии;

- действовать при ПСР в природных условиях;
- действовать при ПСР на акватории;
- действовать при ПСР в случае возникновения техногенной угрозы;
- преодолевать природную полосу препятствий;
- преодолевать 100 метровую пожарную полосу препятствий.

Метапредметные знания:

- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;
- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма;
- передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
- вязать 6 - 10 узлов;
- ориентироваться по легенде, карте, компасу и без них;
- укладывать и подгонять рюкзак;
- ухаживать за снаряжением, одеждой и обувью (сушка и ремонт);
- разжигать и поддерживать костёр;
- оборудовать лагерь;
- готовить горячую пищу на костре;
- обеззараживать воду.

Формы аттестации, контроля.

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на конкурсах, фестивалях, слетах по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школе безопасности», «Юном спасателе», олимпиадах по ОБЖ, соревнованиях туристского и военно – оборонного характера.

Уровень программы – базовый

Срок реализации программы – 3 года.

Форма обучения – очная.

Общий объем программы – 648 часа:

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.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п\п	Темы разделов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
2.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	4	4	8
3.	ЧС природного характера, меры безопасности, правила поведения.	4	4	8
4.	ЧС экологического характера, меры безопасности, правила поведения.	4	4	8
5.	Экипировка туриста – спасателя.	8	10	18
6.	Способы ориентирования.	8	10	18
7.	Выживание в автономных условиях	10	36	46
8.	ПМП в автономных условиях (переноска пострадавших)	12	10	22
9.	Наведение переправ и преодоление природных препятствий без пострадавших	2	14	16
10.	ОФП	4	18	22
11.	Подготовка и участие в соревнованиях	0	66	66
Всего часов:		58	176	234

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Беседа о целях и задачах объединения. необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения

Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).

Что такое туризм. Какие бывают виды туризма. Актуальность пешеходного туризма для Мурманской области. Выбор места для привала, ночлега. Организация по развешиванию и свертыванию лагеря. Требования к местам привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Правила движения в походе, экспедиции, путешествии. Режим жизнедеятельности в палаточных лагерях, слетах, путешествиях. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

ЧС природного характера, меры безопасности, правила поведения.

Геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические ЧС. Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия. Природные пожары, гидрометеорологические ЧС. Инфекционные заболевания людей, животных, растений. Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия

ЧС экологического характера, меры безопасности, правила поведения.

Экологические аварии и катастрофы. Рассмотреть характерные особенности экологических аварий и катастроф и их последствия. Загрязнение атмосферы, биосферы, литосферы. Рассмотреть характерные особенности экологических аварий и катастроф и их последствия.

Экипировка туриста – спасателя.

Обвязочные системы. Полная и неполная обвязка спасателя. Оборудование для организации «подъема». Оборудование для организации «спуска». Оборудование для организации «спуска пострадавшего» по косому троллею. Обвязочные системы и оборудование для выполнения альпработ. Обвязочные системы и оборудование для промышленного альпинизма. Оборудование для организации спасательных работ на акватории. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и специального снаряжения для спас. работ, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке и на теле Одежда и обувь для летних и зимних видов спасательных работ. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Особенности снаряжения для зимнего похода. Снаряжение для спас работ по виду пром.альп.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка и укладка палатки. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Работа с оборудованием при ПСР.

Способы ориентирования.

Способы ориентирования по природным признакам, по местным предметам
Линейные ориентиры. Ориентирование по карте. Ориентирование по схеме и легенде. Спортивные и топографические знаки. Определение расстояния до

объекта. Определение высоты объекта. Определение азимута по компасу и без него. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Ориентирование на местности: по карте, компасу.

Выживание в автономных условиях.

Акклиматизация. Вынужденная и добровольная автономия. Поиск воды и пищи. Обеззараживание. Добыча огня и топлива. Подача сигналов бедствия. Сооружение временного жилища. Выбор направления выхода к людям. Самосохранение и психологическая саморегуляция при автономном существовании. Встреча с дикими животными. Оказание мед. помощи при травмах в автономии. Виды походов. Познакомить обучающихся с правилами поведения в условиях вынужденной автономии в природной среде. Цели добровольной автономии. Вынужденная автономия.

Практические занятия. Поиск воды и обеззараживание. Добыча огня и топлива. Сооружение временного жилища. Выбор направления выхода к людям.

ПМП в автономных условиях (переноска пострадавших).

Способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Изготовление «жестких» носилок. Растения, применяемые при заболеваниях, лечениях, оказании ПМП. ПМП при травмах и ранениях. ПМП при травмах и ранениях. ПМП при травмах и ранениях. Переноска пострадавших по пересеченной местности. Рассмотреть способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях, изучить правила оказания первой помощи.

Практические занятия. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Работа с тренажером «Максим 3». Переноска пострадавшего.

Наведение переправ и преодоление природных препятствий без пострадавших

Способы натяжения перил. Тактика прохождения этапов «Спуск», «Подъем», «Траверс». Тактика прохождения этапов «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Наклонные перила». Тактика прохождения этапов «Вертикальный подъем», «Вертикальный спуск». Тактика прохождения этапов «Болото по жердям», «Болото по кочкам». Тактика прохождения этапов «Брод стенкой», «Брод с наведением перил», «Брод с промером альпенштока». Тактика прохождения блок – этапов. Переправы, способы натяжения, выбор переправ.

Практические занятия. Прохождения этапов «Спуск», «Подъем», «Траверс». «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Наклонные перила», «Вертикальный подъем», «Вертикальный спуск», «Болото по жердям», «Болото по кочкам», «Брод стенкой», «Брод с наведением перил», «Брод с промером альпенштока».

ОФП.

Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине. Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине. Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине. Тренировка КСУ на высокой перекладине. Тренировка КСУ на высокой перекладине. Тренировка КСУ на высокой перекладине. Техника и тактика бега на 100 метров. Техника и тактика бега на 1000 метров. Прессовая 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. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях Практические занятия по ПСР в различных ЧС. физическими упражнениями. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнение на развитие быстроты, упражнения для развития силы.

Подготовка и участие в соревнованиях.

ПСР в природной среде. ПСР на акватории. ПСР в условиях техногенных аварий. ПСР в многоэтажном здании. Преодоление пожарной полосы препятствий. Приготовление пищи на костре. Обустройство полевого быта. Марш – бросок 12 км.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п\п	Темы разделов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
2.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	8	14	22
3.	Изготовление носилок и других подручных средств для транспортировки пострадавших	10	20	30
4.	Организация переправ через природные препятствия для эвакуации пострадавших из зон ЧС	12	52	64
5.	Оказание реанимационной помощи	12	14	26
6.	ОФП	0	28	28
7.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	50	62
Всего часов		56	178	234

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техник безопасности в объединении во время второго года обучения.

Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования. Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Распределение обязанностей в группе. Работа по должностям завпит, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов. Заполнение маршрутной документации. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение распределенных обязанностей. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения и инвентаря.

Изготовление носилок и других подручных средств для транспортировки пострадавших.

Способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна и штормовок. Изготовление волокуш. Изготовление «жестких» носилок. Переноска пострадавшего в разрушенном здании. Транспортировка пострадавшего в завалах. Транспортировка пострадавшего в горной местности. Спуск пострадавшего с крыши многоэтажного дома на носилках. Применение «косынки», «перевязи». Рассмотреть способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях

Практические занятия. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Переноска пострадавшего в

разрушенном здании. Транспортировка пострадавшего в завалах. Транспортировка пострадавшего в горной местности. Спуск пострадавшего с крыши многоэтажного дома на носилках.

Организация переправ через природные препятствия для эвакуации пострадавших из зон ЧС.

Укладка бревна, наведение перил, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение навесной переправы, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение параллельной переправы, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение «спуска» и «подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение «спуска» и «подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение «траверса», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение приправ через реку (брод), переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Наведение «вертикального спуска» и «вертикального подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Преодоление заболоченных участков: переправа спасателей и пострадавшего по «кочкам», по «жердям», с промером альпенштока. Прохождение блок – этапов, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Необходимость командной страховки при прохождении переправ, ее значимость.

Оказание реанимационной помощи.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Необходимость срочного применения багажа знаний при реанимационных ситуациях.

Практические занятия. Работа на тренажере «Максим -3»

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п\п	Темы разделов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
2.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	8	24	32
3.	Преодоление зоны заражения АХОВ с пострадавшим	8	26	34
4.	ПСП на акватории	8	24	32
5.	ПСП в природной среде	8	26	34
6.	Пожарная подготовка	8	24	32
7.	ОФП	4	18	22
8.	Подготовка и участие в соревнованиях	0	46	46
Всего часов		46	188	234

Содержание программы третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности в объединении во время второго года обучения.

Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).

История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования. 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. 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. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима.

Практические занятия. Изготовление необходимого туристского снаряжения. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Разработка маршрута похода. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе в зимних условиях и приготовление пищи на нем. Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Преодоление зоны заражения АХОВ с пострадавшим.

Правила прохождения зоны заражения. СИЗ для защиты глаз.

СИЗ для защиты органов дыхания. СИЗ для защиты глаз и органов дыхания.

СИЗ для защиты кожи. ОЗК, Л-1. Помощь пострадавшему в зоне заражения.

Защитные убежища и укрытия. ПРУ, правила расположения.

Виды эвакуации и карантинные зоны. ПСР в многоэтажном здании, зараженном АХОВ. Эвакуация пострадавшего из зоны заражения АХОВ. ХОО, АХОВ, ГО. Виды ОЗК, Л-1. Виды СИЗ.

Практические занятия. ПСР в многоэтажном здании, зараженном АХОВ. Эвакуация пострадавшего из зоны заражения АХОВ.

ПСР на акватории.

Виды спасательных жилетов. Способы одевания спасательных жилетов на себя и на пострадавшего. Метание спасательного конца Александра. Метание спасательного конца типа «Морковь». Метание спасательного круга. Траверс водного потока. Доставка медперсонала и носилок на целевой берег. Снятие утопающего с льдины. Спас. работы при затоплении автомобиля. Спасательные работы на акватории, в условиях риска затопления или подтопления.

Практические занятия. Метание спасательного конца Александра. Метание спасательного конца типа «Морковь». Траверс водного потока. Снятие утопающего с льдины. Спас. работы при затоплении автомобиля

ПСР в природной среде. Траверс носилок по пересеченной местности

Организация «подъема» и «спуска» с пострадавшим на «несущем». Организация «подъема» и «спуска» с пострадавшим на носилках. Организация переправы пострадавшего по навесной переправе. Организация переправы пострадавшего по бревну и перилам. Организация переправы пострадавшего вброд. Организация переправы пострадавшего на плав. средствах. Необходимость командной страховки при прохождении переправ, ее значимость при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия. Наведение перил, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой, наведение навесной переправы, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой, наведение параллельной переправ, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой, наведение «спуска» и «подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само – и командной страховкой. Преодоление заболоченных участков Прохождение блок – этапов, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой. Организация переправы пострадавшего на плав. средствах.

3. Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе выстроена на личностно-ориентированном взаимодействии с ребёнком, основным является деятельностный подход в образовании. Для реализации программы используются образовательные технологии: словесные, наглядные, практические. Используются следующие формы организации обучения:

Теоретические занятия осуществляются главным образом как вводные лекции. Практические занятия проходят в форме выполнения различных индивидуальных и коллективных заданий

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: учащиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса.

Оборудование:

- раздел «Медицина»:

перевязочные средства, кровоостанавливающие средства, кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.), пакет индивидуальный противохимический ИПП-11, робот – тренажер «Максим III-01»;

- раздел «ПБ»:

огнетушитель порошковый, шкаф пожарный, пожарный рукав, стволы пожарные, огнетушитель воздушно-пенный, модели пожарной техники, боевая одежда пожарного (боевка, каска, ремень, краги);

- раздел «Спортивный туризм»: карабины туристические (20 шт.-ventoавтомат, 5 шт. - vento полуавтомат), веревка (10-12 мм, 200-100 м.), веревка (6-8 мм, 130 м.), обвязочная система (10 шт.), спальный мешок (10 шт.), рюкзак (4 шт.-60 литров, 4шт- 90 литров), стоперное устройство «Кроль Альтурс/Вертикаль», подъемное устройство «JuMag», спусковое устройство «STOP D09», страховочно - спусковое устройство «Восьмерка», пенка туристическая (15 п/м), котелок туристический (1 шт), костровой набор, палатка штабная армейская (15 кв. м.), палатка 2-х местная (2 шт), палатка четырехместная (2 шт), палатка альпинистская одноместная (1 шт.), прусики туристические, вспомогательное устройство типа «Ролик» (6 шт.), катамаран четырехместный, пила «Струна», пила «Ножовка», фонари индивидуальные налобные (4 шт), фонарь групповой (1 шт), набор касок (6 шт), туристическая мед аптечка, топор (2 шт.), кувалда, спасательные жилеты (4 шт), тентовая накидка (25 кв м);

- раздел «Спортивное ориентирование»:

карты по спортивному ориентированию (9 карт по Оренбургской области автор Белов А.В., 4 обучающих карты, карта Бугуруслана и Бугурусланского района), курвиметр, компас (2 шт.);

- раздел «ГО»:

средства индивидуальной защиты, образцы фильтров, изолирующий противогаз с патроном ИП-4М (1 шт), ватно-марлевые повязки (2 образца), противопылевая тканевая маска (1 шт.), противогаз фильтрующий (ГП-5, ГП-7, ПДФ-7 – общее количество 70 штук), респиратор (2 шт), общевойсковой защитный комплект ОЗК (6 шт.), общевойсковой защитный комплект Л-1(1 шт.), самоспасатель типа SPI -20 (1 шт), самоспасатель типа ГДЗК (3 шт.), самоспасатель изолирующий учебный (1 шт.), ВПХР (войсковой прибор химической разведки), ДП-22В, ДП-5А;

- раздел «ОВС»:

учебные ручные осколочные гранаты (Ф-1, РГД-5), магазины АКМ, малая саперная лопата, мина противотанковая учебная, мина противопехотная, образцы пуль и патронов, автоматы АК-74 (макеты 2 шт), винтовки пневматические ИЖ (5 шт.), пистолеты пневматические ИЖ (1 шт), РГ (макет), выстрел к РПГ-7;

- раздел «Полоса препятствий»:

элементы полосы препятствий («Разрушенный мост», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Окоп для метания гранат», «Ров», «Туннель», «Воронка», «Рукоход», «2-х метровый забор (щит)», «Брусья»;

- раздел «Физическая культура»:

стенка гимнастическая 2,8 м, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина универсальная, мост гимнастический пружинящий, маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые мячи, граната 0,5, граната 0,7, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мяч волейбольный, щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалки, обручи, комплект лыж (лыжи, крепления, ботинки, палочки), ворота для мини-футбола

Необходимые технические средства обучения:

- магнитофон;
- проектор;
- монитор;
- компьютер.

Диагностические материалы

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения юными спасателями необходимых для данной профессии знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике. Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных на зачетах.

В основу оценки теоретических знаний юных спасателей положена традиционная пятибалльная система.

Оценка "5 баллов" ("отлично") - обучаемый полностью усвоил весь материал

учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка "4 балла" ("хорошо") - твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом спасатель допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка "3 балла" ("удовлетворительно") - обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет производственные задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка "2 балла" ("неудовлетворительно") - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки, брак.

Тест «ОМП»

1. Оружие массового поражения, основанное на внутриядерной энергии – это:

- а) бактериологическое оружие;
- б) химическое оружие;
- в) ядерное оружие;
- г) лазерное оружие.

2. Биологическое оружие – это ...

- а) специальные боеприпасы и приборы предназначенные для воздействия на биологические субстанции;
- б) специальные боеприпасы, снаряженные биологически активными компонентами;
- в) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- г) боеприпасы специального назначения, начиненные бактериями;
- д) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей;
- е) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека

3. Какие виды микроорганизмов, в зависимости от биологических особенностей относятся к болезнетворным микробам?

- а) грибы;
- б) риккетсии;
- в) бактерии;
- г) малярийные комары;
- д) вирусы.

4. Первые испытания ядерного оружия произошли

- а) 16 июля 1945г;

б) 27 декабря 1918г;

в) 6 августа 1942г;

г) 9 мая 1941г.

5. Поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи это:

а) ударная волна;

б) радиоактивное заражение;

в) световое излучение;

г) электромагнитный импульс.

6. Какими способами применяется биологическое (бактериологическое) оружие?

а) аэрозольный;

б) конверсионный;

в) трансмиссионный;

г) диверсионный.

д) аэромеханический

7. Признаком применения бактериологического оружия является(ются):

а) массовое одновременное заболевание людей и животных в границах определенной территории

б) нехарактерное разрастание популяции сорных растений

в) маслянистые пятна возле воронок от бомб и снарядов

г) изменение естественной окраски растений

д) наличие необычных для определенной местности скоплений насекомых и грызунов

е) образование за самолетом темных полос, которые постепенно оседают на землю

ж) глухие разрывы боеприпасов

з) возникновение отдельных пожаров

8. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражение глаз и пожары?

а) проникающая радиация;

б) электромагнитный импульс;

в) световое излучение;

г) радиоактивное заражение.

9. Возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического (биологического) оружия:

а) чума

б) сибирская язва

в) грипп

г) холера

д) коклюш

е) натуральная оспа

ж) сыпной тиф

з) эпидемический паротит

10. Аэрозольный способ применения бактериологического оружия:

а) рассеивание насекомых

б) распыление

в) сброс авиабомб со спорами бактерий

11. Биологическое оружие обладает:
- а) большой скоростью распространения
 - б) большой продолжительностью действия
 - в) наличием скрытого (инкубационного) периода
 - г) все перечисленное
12. Для защиты от проникающей радиации нужно использовать:
- а) противогаз, респиратор;
 - б) преграды, не пропускающие свет;
 - в) общевойсковой защитный комплект;
 - г) убежища и укрытия.
13. Дополните предложение. Химическое оружие – это ...
- А) оружие поражения, действие которого основано на использование опасных химических элементов;
 - Б) оружие, действие которого основано на использование химической энергии;
 - В) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
 - Г) оружие массового поражения, действие которого основано на действие некоторых химических элементов, изменять свою природу.
14. Какие отравляющие вещества относятся к удушающим?
- А) хлорофос;
 - Б) карбофос;
 - В) иприт;
 - Г) фосген.
15. Какие вещества относятся к кожно-нарывным?
- А) иприт;
 - Б) синильная кислота;
 - В) Би-Зет;
 - Г) адамсит.
16. Какие отравляющие вещества относятся нервно-психологическим?
- А) таких не существует
 - Б) Би-Зет;
 - В) Си-Эс;
 - Г) Си-Ар.
17. Какие отравляющие вещества относятся к обще ядовитым?
- А) плавиковая кислота;
 - Б) хлорциан;
 - В; хлорацетофенон;
 - Г) синильная кислота.
18. Какие отравляющие вещества относятся к нервно-паралитическим?
- А) Ви-Икс;
 - Б) хлорциан;
 - В) зарин;
 - Г) Си-Эс;
 - Д) зоман;
 - Е) Си-Ар.
19. К высокоточному оружию относится:

- А)осколочные боеприпасы,Б)фугасные боеприпасы, В)артиллерийские выстрелы,
Г)управляемые бомбы, Д)реактивные снаряды
Е)разведовательно-ударные комплексы, Ж)морские мины
20. Боеприпасы делятся на 2 группы – «По предназначению» и «По видам». Определите боеприпасы, входящие в группу «По видам».
А)реактивные снаряды, Б)кумулятивные, В)боевые части ракет, Г) гранаты, Д)фугасные
21. На какой высоте производится космический ядерный взрыв
А) 12 км, Б) 25 км, В)более 65 км, Г) несколько сот метров

Тест «Выживание человека в автономных условиях»

ЧАСТЬ №1

1.Как выбирается скорость туристической группы?

- а) высчитывается средняя скорость движения по каждому участнику.
- б) скорость задается руководителем команды или его замом.
- в) скорость выбирается по самому сильному участнику группы.
- г) скорость выбирается по самому слабому участнику группы.
- д) без разницы как выбирается, главное достичь цели и соблюдать правила безопасного передвижения.

2. Какие факторы относятся к техногенным факторам, влияющих на создание экстремальных условий при автономном существовании?

- а) боевые и военные действия
- б) аварии химически-опасного характера
- в) природные катаклизмы
- г) ураганы, бури, смерчи
- д) религиозные неурядицы
- е) аварии на очистных сооружениях
- ж) повышенный радиоактивный фон

3. Акклиматизация - это

- а) привыкание организма к новым климатографическим условиям
- б) закаливание организма, для новых условий привыкания
- в) проверка организма на выносливость в новых климатографических условиях.

4. Определите, какие ориентиры относятся к линейным?

- а) лесополоса
- б) проселочная дорога
- в) лесные тропинки
- г) реки
- д) озера и пруды
- е) торфяники
- ж) линии электропередач
- з) надземные газопроводы.

5. Куда указывает возвышающийся конец на поперечной перекладине на кресте купола церкви.

- а) юг
- б) север
- в) запад

г) восток

6. Если в полдень встать лицом к солнцу, то куда будет указывать ваша тень?

а) на юг

б) на восток

в) на север

г) на запад

д) на юго-восток

е) на северо-запад.

7. По каким природным признакам можно определить стороны света?

а) по муравейникам

б) по листве деревьев и кустарников

в) по направлению течения реки

г) по луне и солнцу

д) по перемещению облаков

е) по таянию снега

8. На каком костре можно приготовить одновременно несколько блюд?

а) таежный

б) колодец

в) шалаш

г) нодья

д) звездный

9. Какие целесообразнее разводить костры, при слабом запасе количества дров.

а) таежный

б) колодец

в) шалаш

г) нодья

д) звездный

10. Какой способ обеззараживания воды является наиболее приемлемым в природных условиях?

а) обеззараживание углем

б) обеззараживание кипячением

в) обеззараживание марганцовкой

г) обеззараживание йодом.

ЧАСТЬ №2. Практика

1. Напишите, какие виды походов вам известны. _____

2. Нарисовать два циферблата часов и определить стороны света

а) летом в 14:30

б) зимой в 11:45

3. Опишите несколько способов подачи сигналов бедствия. _____

4. Написать какие факторы относятся к природным и социальным факторам, влияющих на создание экстремальных условий при автономном существовании?

а) природные _____

б) социальные _____

5. какие меры предосторожности надо соблюдать при разведении костров?

6. Каким образом целесообразнее делать скатную стену (крышу) шалаша (временного укрытия) и почему? _____

ЧАСТЬ 3.

1. Зарисовать схематически сигналы бедствия, подаваемые человеком с земли

- а) требуется механик –
- б) у меня есть рация или радио –
- в) требуется помощь врача –
- г) да -
- д) нет –

2. Определите названия знаков МКС

- а) Δ –
- б) → -
- в) ∟ -
- г) I –
- д) F –
- е) X -

3. Зарисовать знаки МКС согласно названию знака

- а) да –
- б) нет –
- в) требуется карта и компас –
- г) требуется оружие и боеприпасы –
- д) судно не исправно –
- е) не могу взлететь –

Тесты по теме: «Аварийно-спасательные работы. Спец. инвентарь. СИЗ»

1. Завязать узлы, используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ.

2. Перечислите узлы (не менее шести), используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ

3. Расшифруйте:

- СИЗ _____
- СЗОД _____
- СЗК _____
- МСИЗ _____
- ППМ-1 _____
- ГП-5 _____
- АИ-2 _____
- Р-2 _____
- ОЗК _____
- ВМП _____

4. Футляр АИ-2 разделен на:

А) 6 гнезд, Б) 7 гнезд, В) 10 гнезд, Г) 5 гнезд

5. Гнездо №1 в АИ-2 предназначено для:

А) средства предупреждения отравлений, Б) радиозащитного средства №1 В) радиозащитного средства №2, В) противобактериального средства, Г) болеутоляющего средства

6. Как обозначается в сокращении индивидуальный противохимический пакет – маркер 10?

А) ИПХП – 10, Б) 10 – ИПП, В) 10 – ИПХП, Г) ИПП - 10

7. Средство для предупреждения отравления ФОВ это:

А) промедол, Б) этаперазин, В) йодистый калий, Г) тарен, В) цистамин

8. Гарантийный и назначенный сроки хранения ИПП – 8 и ИПП – 10 составляют соответственно:

А) 10 и 20 лет, Б) 5 и 10 лет, В) 20 и 30 лет, Г) более 30 лет

9. Перечислите известные вам СИЗ органов дыхания, лица, глаз _____

10. Перечислите известные вам СИЗ кожи и одежды _____

11. Запишите основные задачи (не менее шести), которые ставят аварийно-спасательные бригады для выполнения спасательных работ _____

12. Что относится к специализированному оборудованию спасателей? _____

13. Какие виды спусковых устройств вам известны _____

14. Какие виды вспомогательных устройств вам известны? _____

15. Какие виды эвакуации при проведении спасательных работ вам известны? _____

4. Список литературы

Литература для детей

1. Акимов В. А. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник / В. А. Акимов, Р. А. Дурнев, С. К. Миронов ; под ред. В. А. Акимова. - Москва : Дрофа, 2008. - 285 с.
2. Гофштейн А.И., Спутник спасателя / А. И. Гофштейн ; М-во Российской Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 40-й Российский центр подгот. спасателей, Упр. информ. и связи с общественностью. - Москва : Пантори, 2006 - 208 с.
3. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация / А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 2000. - 80 с.
4. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения / А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 2000. - 80 с.
5. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры / А.П. Зайцев М.; «Военные знания», 1999. - 77с.
6. Методическими рекомендациями МЧС России «Временные правила проведения по виду спорта МЧС России «Многоборье спасателей ПСФ» - 2014 г.;
7. Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации "Школа безопасности" (утв. МЧС России 20.12.2018 N 2-4-38-4, Минпросвещения России 20.12.2018, внеочередной конференцией ВДЮОД "Школа безопасности")
8. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности : справочник для учащихся / [А. Т. Смирнов и др.] ; Российская акад. наук, Российская акад. образования, изд-во "Просвещение"; под ред. А. Т. Смирнова. - Москва : Просвещение, 2007. - 223 с.
9. Терещенков, В.В. Справочник спасателя-пожарного / В. В. Терещенков, Н. С. Артемьев, В. А. Грачев. - Москва : Центр Пропаганды, 2006. - 527 с.
10. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях / [пер. с англ. Е. Швецова]. - Москва : АСТ, 2015. - 304 с.

Литература для педагога

1. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : монография / Ю. В. Байковский ; ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Москва : ТВТ Дивизион, 2015. - 304 с.
2. Бочаров Е.А., Ступени обучения выживанию : программно-методическое пособие для педагогов / Е. А. Бочаров, Н. И. Бочарова. - Москва : Владос, 2008. - 203 с.
3. Дурнев Р.А., Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы : методическое пособие / Р. А. Дурнев, А. Т. Смирнов. - Москва : Дрофа, 2008. - 156 с.
4. Кисляков П.А., Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи [Текст] : монография / П. А. Кисляков ; М-во образования и науки

- Российской Федерации, ГОУ ВПО "Шуйский гос. пед. ун-т". - Шуя : Шуйский гос. пед. ун-т, 2011. - 184 с.
5. Постановление Правительства РФ от 4.09.2003 г. N 547 (ред. от 28.09.2019) «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // *Собрание законодательства РФ*, 15.09.2003, N 37, ст. 3585.
6. Рекомендации по основам оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях сотрудниками, военнослужащими и работниками государственной противопожарной службы и спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб МЧС России / М-во Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А. М. Никифорова" МЧС России ; [авт.-разраб.: Башинский О. А. и др. ; под ред. С. С. Алексанина, В. Ю. Рыбникова]. - Санкт-Петербург : Политехника-сервис, 2015. - 77 с.
7. Симоненко Б. П., Начальная военная подготовка : учебное пособие / Б. П. Симоненко - Брянск : Десяточка, 2011. - 384 с.
8. Суздалева А. М., Аварийно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях природного характера / Авторы-составители: А. М. Суздалева, И. В. Чикенева, Н. П. Кондратенко, Г. А. Матчин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный педагогический ун-т. - Оренбург : Экспресс-печать, 2015. - 121 с.
9. Учебно-методические материалы по начальной военной подготовке : Учебно-методическое пособие / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Всероссийский государственный университет юстиции" (РПА Минюста России), Ижевский институт (филиал), Муниципальное бюджетное образовательное учреждение МБОУ ДО ВПЦ "Школа юных летчиков" ; [составители: В. Ф. Дергачев и др.]. - Ижевск : Удмуртский ун-т, 2017. - 278 с.
10. *Федеральный закон* от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ (ред. от 27.12.2019) "О пожарной безопасности" // *Собрание законодательства РФ*, 26.12.1994, № 35, ст. 3649.
11. *Федеральный закон* от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2020) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // *Собрание законодательства РФ*, 26.12.1994, № 35, ст. 3648.
12. *Федеральный закон* от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ (ред. от 27.12.2019) «Об охране окружающей природной среды» // *Собрание законодательства РФ*, 14.01.1994, № 35, ст. 133.
13. *Федеральный закон* от 9.01.1996 г. N 3-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О радиационной безопасности населения» // *Собрание законодательства РФ*, 15.01.1996, N 3, ст. 141.
14. *Федеральный закон* от 12.02.1998 г. N 28-ФЗ (ред. от 23.07.2020) «О гражданской обороне» // *Собрание законодательства РФ*, 16.02.1998, N 7, ст. 799.
15. *Федеральный закон* от 31.05.1996 г. 61-ФЗ (ред. от 27.12.2019) «Об обороне» // *Собрание законодательства РФ*, 03.06.1996, N 23, ст. 2750.

16. Федеральный закон от 22.08.1995 г. 151-ФЗ (ред. от 3.07.2019) «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» // Собрание законодательства РФ, 28.08.1995, N 35, ст. 3503.

17. Цаххаева З. С., Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / З. С. Цаххаева, С. Б. Хадзегов ; Авт. некоммерческая орг. высш. образования "Белгородский ун-т кооп., экономики и права", Нальчикский ин-т кооп. (фил.). - Нальчик : Принт-центр, 2015. - 115 с.

18. Шойгу С. К., Учебник спасателя / С. К. Шойгу, С. М. Кудинов, А. Ф. Неживой, С. А. Ножевой; Под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. - М. : МЧС России : Дружба и Благая Весть, 1997. - 519 с.

Интернет – ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mchs.gov.ru/>, свободный – (03.05.2020)

2. Официальный сайт Главного Управления по Мурманской области Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://51.mchs.gov.ru/>, свободный – (06.07.2020)

3. Официальный сайт Молодежного интернационального движения «Юный спасатель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mid-us.ru/>, свободный – (12.04.2020)

4. Официальный сайт Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» детско-юношеского крыла РОССОЮЗСПАСа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-of-safety.ru/>, свободный – (14.05.2020)

5. Приложение (Календарно-тематический план)

Календарно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Кол-во часов всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	3	5	8
2	Что такое туризм.	1	-	1
3	Размещение, оборудование бивака.	3	4	7
	ЧС природного характера, меры безопасности, правила поведения.	4	4	8
4	Геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические ЧС	2	2	4
5	Природные пожары, гидрометеорологические ЧС. Инфекционные заболевания людей, животных, растений.	2	2	4
	ЧС экологического характера, меры безопасности, правила поведения.	4	4	8
6	Экологические аварии и катастрофы	2	2	4
7	Загрязнение атмосферы, биосферы, литосферы.	2	2	4
	Экипировка туриста – спасателя.	8	10	18
8	Обвязочные системы	1	1	2
9	Полная и неполная обвязка спасателя	1	1	2
10	Оборудование для организации «подъема»	1	2	3
11	Оборудование для организации «спуска»	1	2	3
12	Оборудование для организации «спуска пострадавшего» по косому троллею	1	1	2
13	Обвязочные системы и оборудование для выполнения альпработ	1	1	2
14	Обвязочные системы и оборудование для промышленного альпинизма	1	1	2
15	Оборудование для организации спасательных работ на акватории	1	1	2
	Способы ориентирования.	8	10	18
16	Способы ориентирования по природным признакам, по местным предметам	1	3	4
17	Линейные ориентиры	1	1	2
18	Ориентирование по карте	1	1	2
19	Ориентирование по схеме и легенде	1	1	2
20	Спортивные и топографические знаки	1	1	2
21	Определение расстояния до объекта	1	1	2

22	Определение высоты объекта	1	1	2
23	Определение азимута по компасу и без него	1	1	2
	Выживание в автономных условиях.	10	36	46
24	Акклиматизация.	1	1	2
25	Вынужденная и добровольная автономия.	1	2	3
26	Поиск воды и пищи. Обеззараживание.	1	5	6
27	Добыча огня и топлива.	1	3	4
28	Подача сигналов бедствия.	1	3	4
29	Сооружение временного жилища.	1	5	6
30	Выбор направления выхода к людям	1	2	3
31	Самосохранение и психологическая саморегуляция при автономном существовании.	1	3	4
32	Встреча с дикими животными.	1	1	2
33	Оказание мед. помощи при травмах в автономии.	1	9	10
34	Виды походов.	1	1	2
	ПМП в автономных условиях (переноска пострадавших).	12	10	22
35	Способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях	1	1	2
36	Изготовление веревочных носилок.	1	1	2
37	Изготовление носилок из полотна	1	1	2
38	Изготовление волокуш.	1	1	2
39	Изготовление «жестких» носилок.	1	1	2
40	Растения, применяемые при заболеваниях, лечениях, оказании ПМП	1	1	2
41	ПМП при травмах и ранениях	2	1	3
42	ПМП при травмах и ранениях	2	1	3
43	ПМП при травмах и ранениях	1	1	2
44	Переноска пострадавших по пересеченной местности	1	1	2
	Наведение переправ и преодоление природных препятствий без пострадавших.	2	14	16
45	Способы натяжения перил.	1	1	2
46	Тактика прохождения этапов «Спуск», «Подъем», «Траверс».	-	2	2
47	Тактика прохождения этапов «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Наклонные перила».	-	2	2
48	Тактика прохождения этапов «Вертикальный подъем», «Вертикальный спуск»	-	2	2
49	Тактика прохождения этапов «Болото по жердям», «Болото по кочкам».	-	2	2

50	Тактика прохождения этапов «Брод стенкой», «Брод с наведением перил», «Брод с промером альпенштока».	-	2	2
51	Тактика прохождения блок - этапов	1	3	4
	ОФП.	4	18	22
52	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	1	2	2
53	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	-	2	2
54	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	-	2	2
55	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	1	2	2
56	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	2	2
57	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	2	2
58	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	2	2
59	Техника и тактика бега на 100 метров.	1	2	2
60	Техника и тактика бега на 1000 метров.	-	4	4
61	Прессовая подготовка	1	2	2
	Подготовка и участие в соревнованиях.	-	66	66
62	ПСР в природной среде.	-	10	10
63	ПСР на акватории.	-	10	10
64	ПСР в условиях техногенных аварий.	-	10	10
65	ПСР в многоэтажном здании.	-	10	10
66	Преодоление пожарной полосы препятствий.	-	10	10
67	Приготовление пищи на костре.	-	6	6
68	Обустройство полевого быта.	-	6	6
69	Марш – бросок 12 км.	-	4	4
		58	176	216

Календарно-тематический план второго года обучения

№п \п	Тема занятия	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	8	14	22
2	Цели и значение туристских путешествий.	1	1	2
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	1	3	4
4	Типы костров, разжигание.	1	3	4
5	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4
6	Приготовление пищи в походе.	1	3	4
7	Нормы и вес пищевых рационов для многодн. походов. Упаковка продуктов	1	1	2
8	Туристские должности в группе	1	1	2
	Изготовление носилок и других подручных средств для транспортировки пострадавших.	10	20	30
9	Способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях	1	3	4
10	Изготовление веревочных носилок.	1	3	4
11	Изготовление носилок из полотна и штормовок.	1	3	4
12	Изготовление волокуш.	1	3	4
13	Изготовление «жестких» носилок.	1	3	4
14	Переноска пострадавшего в разрушенном здании.	1	1	2
15	Транспортировка пострадавшего в завалах.	1	1	2
16	Транспортировка пострадавшего в горной местности.	1	1	2
17	Спуск пострадавшего с крыши многоэтажного дома на носилках.	1	1	2
18	Применение «косынки», «перевязи»	1	1	2
	Организация переправ через природные препятствия для эвакуации пострадавших из зон ЧС.	12	52	64
19	Укладка бревна, наведение перил, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
20	Наведение навесной переправы, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	2	6	8

21	Наведение параллельной переправы, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
22	Наведение «спуска» и «подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
23	Наведение «траверса», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
24	Наведение приправ через реку (брод), переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
25	Наведение «вертикального спуска» и «вертикального подъема», переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	1	5	6
26	Преодоление заболоченных участков: переправа спасателей и пострадавшего по «кочкам», по «жердям», с промером альпенштока.	1	5	6
27	Прохождение блок – этапов, переправа спасателей и пострадавшего с само - и командной страховкой.	2	6	8
28	Необходимость командной страховки при прохождении переправ, ее значимость.	1	5	6
	Оказание первой помощи.	12	14	26
29	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	2	4
30	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	2	4
31	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	2	4
32	Первая помощь при остановке сердца.	2	2	4
33	Первая помощь при остановке сердца.	2	2	4
34	Первая помощь при остановке сердца.	1	1	2
35	Первая при неотложных состояниях	1	1	2
36	Первая при неотложных состояниях	1	1	2
	ОФП.	-	28	28
37	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	-	4	4
38	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	-	4	4
39	Техника подтягивания, «подъема-переворота» на высокой перекладине.	-	4	4
40	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	4	4

41	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	4	4
42	Тренировка КСУ на высокой перекладине.	-	4	4
43	Прессовая подготовка	-	2	2
44	Прессовая подготовка	-	2	2
	Подготовка и участие в соревнованиях.	12	50	62
45	ПСР в природной среде.	2	8	10
46	ПСР на акватории.	2	8	10
47	ПСР в условиях техногенных аварий.	2	8	10
48	ПСР в многоэтажном здании.	2	8	10
49	Преодоление пожарной полосы препятствий.	2	8	10
50	Приготовление пищи на костре.	2	6	8
51	Марш – бросок 12 км.	-	4	4
		56	178	234

Календарно-тематический план третьего года обучения

№п \п	Тема занятия	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).	10	22	32
2	Основные принципы классификации маршрутов.	1	1	2
3	Нормативы. Разрядные требования.	1	3	4
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	3	4
5	Укрытия от непогоды: дождь, ветер.	1	3	4
6	Разжигание костров в различных погодных условиях. Валка сухостоя.	-	4	4
7	Составление меню по дням похода.	1	1	2
8	Упаковка и транспортировка продуктов.	-	2	2
9	ТБ и противопожарные меры при варке.	1	1	2
10	Особенности лыжных походов	1	1	2
11	Преодоление естественных препятствий: подъём траверсом, тропление лыжни, движение по тонкому льду, замёршему водоёму, прохождение лавиноопасного склона.	1	3	4
12	Снаряжение туриста-лыжника.	1	-	1
13	Требования к одежде и обуви.	1	-	1
	Преодоление зоны заражения АХОВ с пострадавшим.	10	22	32
14	Правила прохождения зоны заражения.	1	1	2
15	СИЗ для защиты глаз.	1	3	4
16	СИЗ для защиты органов дыхания.	1	3	4
17	СИЗ для защиты глаз и органов дыхания.	1	3	4
18	СИЗ для защиты кожи.	1	1	2
19	ОЗК, Л-1.	1	1	2
20	Помощь пострадавшему в зоне заражения.	1	1	2
21	Защитные убежища и укрытия.	1	1	2
22	ПРУ, правила расположения.	1	3	4
23	Виды эвакуации и карантинные зоны.	1	1	2
24	ПСР в многоэтажном здании, зараженном АХОВ.	1	1	2
	Эвакуация пострадавшего из зоны заражения АХОВ	1	1	2
	ПСР на акватории.	8	24	32
25	Виды спасательных жилетов.	1	1	2

26	Способы одевания спасательных жилетов на себя и на пострадавшего	1	1	2
27	Метание спасательного конца Александра	-	4	4
28	Метание спасательного конца типа «Морковь»	-	4	4
30	Метание спасательного круга	-	4	4
31	Траверс водного потока	1	3	4
32	Доставка медперсонала и носилок на целевой берег	1	3	4
33	Снятие утопающего с льдины.	1	3	4
34	Спас. Работы при затоплении автомобиля	1	3	4
	ПСР в природной среде.	8	26	34
35	Траверс носилок по пересеченной местности	1	3	4
36	Организация «подъема» и «спуска» с пострадавшим на «несущем»	1	7	8
37	Организация «подъема» и «спуска» с пострадавшим на носилках	1	3	4
38	Организация переправы пострадавшего по навесной переправе	2	4	6
39	Организация переправы пострадавшего по бревну и перилам	1	4	6
40	Организация переправы пострадавшего вброд	1	1	2
41	Организация переправы пострадавшего на плав. средствах	1	3	4
	Пожарная подготовка.	8	24	32
42	Первичные средства пожаротушения	2	-	2
43	Виды огнетушителей	2	-	2
44	Пожарная техника	2	-	2
45	Преодоление бума	-	2	2
46	Вязка двойной спасательной петли	-	6	6
47	Работа с пожарными рукавами	1	5	6
48	Преодоление щита	-	2	2
49	Одевание пожарной боевки	1	7	8
50	Преодоление 100-метровой полосы препятствий	-	2	2
	ОФП.	4	18	22
51	КСУ – сдача нормативов юноши	1	5	6
52	КСУ – сдача нормативов девушки	1	5	6
53	Бег 100 м – сдача норматива	1	3	4
54	Бег 1000 м – сдача норматива	1	5	6
	Подготовка и участие в соревнованиях.	-	46	46
55	ПСР в природной среде.	-	8	8
56	ПСР на акватории.	-	6	6
57	ПСР в условиях техногенных аварий.	-	8	8
58	ПСР в многоэтажном здании.	-	8	8
59	Преодоление пожарной полосы препятствий.	-	8	8

60	Приготовление пицци на костре.	-	4	4
61	Марш – бросок 22 км.	-	4	1
		46	188	234