

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и экскурсий»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 2 от 18.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦТиЭ

Жуков В.Г.

Приказ № 69 от 19.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности
«Школа безопасности»

Уровень программы: продвинутый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 9 до 17 лет

Срок реализации: 4 года по 216часов.

Всего 864часа

Разработчик: педагог дополнительного
образования Гордиенко Елена Владимировна

Новочеркасск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.....	20
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	21
3.1 Условия реализации программы.....	21
3.2 Формы контроля и аттестации	22
3.3 Планируемые результаты	22
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	25
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	28
Приложение 1	28
Приложение 2	55

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Программа «Школа безопасности» рассчитана на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Реализация программы позволит привить обучающимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

Образовательная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством: титульный лист, пояснительную записку, цели и задачи, содержание программы, планируемые результаты, календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочный и методические материалы, список литературы.

Программа соответствует требованиям к оформлению и содержанию структурных элементов. Соблюдены требования к оформлению титульного листа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности», разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Нормативно-правовыми документами образовательного учреждения: Уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности;
- - «Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации Школа безопасности» утв. МЧС России 20.12. № 2-4-38-4, Минпросвещения России 20.12.2018.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены основы выживания в природных условиях.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа «Школа безопасности» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету ОБЖ и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовке по основам безопасности жизнедеятельности. Благодаря соревнованиям и походам актуализируется процесс достижения целей самым эффективным способом; вырабатывается самостоятельность принятия решений и взятие на себя ответственности за эти решения, необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях вырабатывает гибкость и вариативность мышления.

Цель Развитие у учащихся навыков выживания и поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Задачи:

образовательные:

обучить детей укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, способам и методам оздоровления и закаливания средствами природной среды; формирование знания, умения, навыки в области

пожарного и спасательного дела, туризма, альпинизма; формировать умения безопасно жить в природной среде и обслуживать себя самостоятельно; популяризировать среди детей и молодёжи здоровый образ жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физического развития личности.

развивающие:

выявить и развить природные задатки и творческий потенциал каждого ребенка; реализовать склонностей и способности учащихся в сфере МЧС и других взаимосвязанных с ним видов деятельности; совершенствовать практическое мышление; развитие навыков по руководству коллективом, сотрудничеству с другими людьми.

воспитательные:

воспитывать этические нормы поведения, заинтересованность в предотвращении чрезвычайных ситуаций и возможности участия в спасательных работах; прививать любовь к Отчизне и уважение к славным традициям России.

Характеристика программы

Направленность

Социально-гуманитарная направленность данной программы обусловлена её практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней, знакомятся с профессией спасатель.

Тип общеразвивающая.

В основе теоретической части программы лежит предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», который проходит в общеобразовательной организации, в соответствии с ФГОС. В основе практической части реализации программы лежит типовая программа «Школа безопасности», рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Обучение осуществляется в очной форме в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы, с соблюдением действующего законодательства Российской Федерации,

Вид модифицированная.

Уровень освоения— стартовый - 1-й год обучения; базовый - 2-й; продвинутый - 3-й, 4-й года обучения.

Объем и срок освоения программы: время, отведенное на обучение, составляет 216 часа в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа включает в себя 4 года обучения, что составляет 864 часа.

Стартовый уровень (1год обучения) - занятия проводятся с обучающимися 9-11летнего возраста, ранее не обучавшихся в объединениях данного профиля. На

этом уровне формируются первоначальные навыки. Продолжительность - 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов.

Базовый уровень (2,3 год обучения) – занятия проводятся с обучающимися в возрасте 11 – 14 лет, прошедших начальное обучение. Приоритетное внимание уделяется содержательной переработке вопросов связанных с зоной ближайшего развития обучающихся, направленное на становление потребности в непрерывном саморазвитии и самосовершенствовании. Здесь обучающиеся приучаются к контролю и самоконтролю. Именно это, в конечном итоге, определяет формирование готовности к профессиональному и личностному самоопределению в старших классах. Продолжительность - 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов.

Продвинутый уровень (4 год обучения) – занятия проводятся с обучающимися 14 - 17 лет, успешно освоившими базовый уровень, прошедших базовую подготовку по основам ОБЖ. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение и специфических аспектов программы, участие обучающихся в городских соревнованиях, слетах. Продолжительность «Продвинутого уровня» - 216 часов (2 раза в неделю по 3 часа)

Режим занятий. Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальными актами) Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения.

Тип занятий - комбинированные, теоретические и практические.

Форма обучения - индивидуальные, групповые, фронтальные

Адресат программы обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности». Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. В объединения любого года обучения могут войти обучающиеся разного возраста.

Наполняемость группы Рекомендуемый состав группы первого года обучения – не более 15 человек, второго года – не более 10 человек, в последующие года – не менее 8 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Учебный план 1 год обучения – стартовый уровень

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Тео рия	Практ ика	Всего	
1. Раздел 1 / Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	4	Беседа
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	2	5	Беседа Пр. занятие
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	2	10	Пр. занятие
1.4	Подготовка к походу, путешествию	5	1	6	Пр. занятие
1.5	Подведение итогов похода	6	1	7	Разбор, отчет
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	4	8	12	Пр. занятие
1.7	Соревнования по туризму	3	9	12	Соревнования
		31	25	56	
2. Раздел 2 / Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	4	2	6	Пр. занятие
2.2	Соревнования по ориентированию	-	4	4	Соревнования
		4	6	10	
3. Раздел 3 / Краеведение					
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	-	2	Беседа
3.2	Изучение района путешествия	3	5	8	Пр. занятие
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	8	Беседа
		9	9	18	
4. Раздел 4 / Обеспечение безопасности в походе					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	2	-	2	Беседа
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	7	4	11	Пр. занятие
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	2	8	10	Пр. занятие

4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	4	4	8	Пр. занятие
		15	16	31	
5. Раздел 5 / Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	4	Пр. занятие
5.2	Общая физическая подготовка	-	30	30	Пр. занятие
5.3	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Пр. занятие
		5	69	74	
6. Раздел 6 / Инструкторская подготовка					
6.1	Психологические основы обучения	4	-	4	Беседа
6.2	Психология коллектива	4	2	6	Беседа, пр. занятие
6.3	Права и обязанности руководителя группы	7	-	7	Беседа
6.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	9	1	10	Пр. занятие, беседа
		24	3	27	
Итого:		88	128	216	

Учебный план 2 года обучения – базовый уровень

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практи ка	Всего	
1. Раздел 1 / Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	-	1	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8	наблюдение ,опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	4	6	наблюдение ,опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	4	6	опрос
1.5	Проведение итогов туристского похода	2	4	6	беседа
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	8	10	наблюдение
1.7	Питание в туристском походе	2	4	6	беседа
1.8	Техника и тактика в туристическом походе	4	6	10	наблюдение
1.9	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях	2	4	6	беседа

1.1 0	Туристские слёты и соревнования	2	4	6	наблюдение ,опрос
		21	44	65	
2. Раздел 2 / Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	4	беседа
2.2	Компас. Работа с компасом	2	2	4	наблюдение ,опрос
2.. 3	Измерение расстояний	2	2	4	опрос
2.4	Способы ориентирования	2	2	4	наблюдение
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	4	5	беседа
2.6	Соревнования по ориентированию	-	2	2	опрос
		9	14	23	
3. Раздел 3 / Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	8	10	беседа
3.2	Изучение района путешествия	-	5	5	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	7	8	беседа
		3	20	23	
4. Раздел 4 / Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	2	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	3	4	беседа
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	5	8	наблюдение
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	5	6	беседа
		6	14	20	
5. Раздел 5 / Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	-	1	наблюдение ,опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных	1	2	3	опрос

	травм на тренировках				
5.3	Общая физическая подготовка	-	16	16	беседа
5.4	Специальная физическая подготовка	-	14	14	наблюдение
		2	32	34	
6. Раздел 6 / Социально-психологическая подготовка					
6.1	Психологические процессы и состояния: Внимание, память, мышление	3	10	13	наблюдение
6.2	Чувства. Стресс.	2	5	7	наблюдение ,опрос
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности.	3	1	4	опрос
		8	16	24	беседа
7. Раздел 7 / Специальная подготовка					
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	5	-	5	наблюдение
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	-	2	беседа
7.3	Основные правила поведения в экстремальных условиях	5	5	10	опрос
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4	6	10	беседа
		16	11	27	
Итого за период обучения		65	151	216	

Учебный план 3 года обучения – продвинутый уровень

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практи ка	Всего	
1. Раздел 1 / Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	-	1	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8	наблюдение ,опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	4	6	наблюдение ,опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	4	6	опрос
1.5	Проведение итогов туристского похода	2	4	6	беседа
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	8	10	наблюдение

1.7	Питание в туристском походе	2	4	6	беседа
1.8	Техника и тактика в туристическом походе	4	6	10	наблюдение
1.9	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях	2	4	6	беседа
1.10	Туристские слёты и соревнования	2	4	6	наблюдение, опрос
		21	44	65	
2. Раздел 2 / Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	4	беседа
2.2	Компас. Работа с компасом	2	2	4	наблюдение, опрос
2.3	Измерение расстояний	2	2	4	опрос
2.4	Способы ориентирования	2	2	4	наблюдение
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	4	5	беседа
2.6	Соревнования по ориентированию	-	2	2	опрос
		9	14	23	
3. Раздел 3 / Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	8	10	беседа
3.2	Изучение района путешествия	-	5	5	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	7	8	беседа
		3	20	23	
4. Раздел 4 / Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	2	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	3	4	беседа
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	5	8	наблюдение
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	5	6	беседа
		6	14	20	
5. Раздел 5 / Общая и специальная физическая подготовка					

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	-	1	наблюдение ,опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	опрос
5.3	Общая физическая подготовка	-	16	16	беседа
5.4	Специальная физическая подготовка	-	14	14	наблюдение
		2	32	34	
6. Раздел 6 / Социально-психологическая подготовка					
6.1	Психологические процессы и состояния: Внимание, память, мышление	3	10	13	наблюдение
6.2	Чувства. Стресс.	2	5	7	наблюдение ,опрос
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности.	3	1	4	опрос
		8	16	24	беседа
7. Раздел 7 / Специальная подготовка					
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	5	-	5	наблюдение
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	-	2	беседа
7.3	Основные правила поведения в экстремальных условиях	5	5	10	опрос
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4	6	10	беседа
		16	11	27	
Итого за период обучения		65	151	216	

Учебный план 4 год обучения - продвинутый уровень

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практи ка	Всего	
1. Раздел 1 / Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Беседа
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	1	8	9	Практическое занятие
1.3	Подготовка к походу,	-	8	8	Беседа

	путешествию				Пр. занятие
1.4	Подведение итогов похода	-	7	7	отчет
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	-	24	24	Практическое занятие
1.6	Движение в ночное время	1	16	17	тест
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	2	8	10	тест
		5	71	76	
2. Краеведение					
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	-	2	беседа
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	2	6	8	отчет
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	-	10	10	Практическая работа
		4	16	20	
3. Общая и специальная физическая подготовка					
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	беседа
3.2	Общая физическая подготовка	-	18	18	зачет
3.3	Специальная физическая подготовка	-	28	28	зачет
		68	1	49	
4. Специальная подготовка					
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	-	4	беседа
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	-	8	8	Практическая работа
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	-	8	8	зачет
4.4	Способы добычи пищи и воды	3	10	13	тест
4.5	Соревнований «Школа безопасности»	8	23	31	соревнования
		15	98	113	
	Итого за период обучения			216	

Содержание учебного плана 1-2-3-4 год обучения

Основы туристской подготовки. Туристские путешествия.

История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма.

Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем,

красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. 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. Правила работы дежурных по кухне.

Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной

ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группой или разделения группы. Заместитель командира по питанию (завпит).

Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

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.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

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.

Топография и ориентирование

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном

направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

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.

Краеведение. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории области.

Изучение района путешествия

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей,

беспокоящих насекомых

Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Общая и специальная физическая подготовка

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции.

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.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Социально-психологическая подготовка

Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление

Внимание. Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания
внимания.

Чувства. Стресс

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Специальная подготовка

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.

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

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;

Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».

Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

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

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 пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи.

Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

2.2. Календарный учебный график (Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Дидактический материал:

- наличие наглядного материала (плакаты, выставочные стенды);
- наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы);
- литература по методике преподавания.

Материально-технический материал:

Общий перечень личного снаряжения туриста (15 человек – для каждого учащегося):

Личное снаряжение для спортивных походов:	Групповое специальное туристское снаряжение
· рюкзак с непромокаемым чехлом; · коврик из пенополиуретана; · спальник; · трекинговые ботинки; · сменная обувь; · пуховка (куртка теплая, жилетка); · теплые брюки – "самосбросы"; · ветрозащитный костюм; · штормовой костюм; · свитер (полар, флиска); · спортивный костюм; · шорты; · футболка; · носки х/б, носки шерстяные; · шапка, шарф; · рукавицы меховые, шерстяные; · верхонки; · перчатки; · фонарики или бахилы; · накидка от дождя; · спички в непромокаемой упаковке; · фляжка; · фонарик; · хоба (пенополиуретановая сидуха); · туалетные принадлежности; · КЛМН (кружка, ложка, миска, нож).	· веревка (диаметром 10 мм); · крючья скальные; · разные закладные элементы; · карабины; · расходный репшнур; · лента; · газовая горелка и баллоны; · стеклоткань; · примус емкости для бензина; · печка туристская; - помещение для занятий - средства ТСО;

Мероприятия, в которых планируется участие:

- организация экскурсий;
- организация встреч с действующими сотрудниками ОВД, ВЧ, ОМОН, МЧС и др.;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- соревнования по спортивному туризму;
- соревнования «Школа безопасности»;
- исследовательские конкурсы;

- творческие конкурсы.

Кадровое обеспечение Занятия проводят педагоги «Центра туризма и экскурсий». Так же, в процессе обучения участвуют туристы общественники, имеющие квалификацию и большой опыт в организации и проведении туристских походов и соревнований, сотрудники МЧС. Руководитель программы осуществляет общее руководство, следит за соблюдением графика занятий, оснащение необходимым снаряжением и оборудованием для занятий. Так же осуществляет контроль за соблюдением техники безопасности при проведении занятий и походов.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п

3.3 Планируемые результаты

Предметные

К концу обучения учащиеся: Будут знать:

- классификации чрезвычайных ситуаций разного характера;
- формирования и структуры подразделений МЧС;
- правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- оказанию само и взаимопомощи в чрезвычайных ситуациях;
- порядок проведения спасательных работ;
- правила организации походов выходного дня.
- правила безопасной жизнедеятельности и выживания в условиях дикой природы;
- особенности транспортировки пострадавшего в различных ситуациях;
- психологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях;
- работать с самостраховочным оборудованием;

Личностные

Будут уметь:

- выраженной устойчивой познавательной мотивации;
- устойчивый интерес к дальнейшему самостоятельному углублению познаний в области ликвидации чрезвычайных ситуаций и использование полученных компетенций после освоения данной программы;
- позитивное отношение к здоровому образу жизни и лучшие черты характера патриота и гражданина своей страны;
- терпение; настойчивость
- положительной, адекватной, дифференцированной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь.

Метапредметные

- ориентироваться на местности по различным топографическим материалам;
- прогнозировать погоду в пеших походах;
- проводить первую медицинскую помощь и приёмы сердечнососудистой реанимации;
- преодолевать естественные препятствия II категории сложности;
- составлять раскладки продуктов и меню для ПВД;
- комплектовать и ремонтировать групповое и специальное туристское снаряжение.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты:

Средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия. Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии

- Технология разноуровневого обучения – это разбивка всей программы на уровни, каждый уровень имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации

- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры

- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающего. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога).

Методы обучения по источнику знаний:

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др. Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Предметом оценки образовательных результатов является сформированность основ безопасного поведения и умением использовать приобретенные знания и умения на практике. Механизм оценивания направлен на комплексный подход выявления знаний обучающихся.

1. Уровень теоретических знаний. - низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложения материала сбивочное, требующие корректировки наводящими вопросами. Не всегда может спрогнозировать последствия своих действий в той или иной ситуации. - средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требует дополнительных вопросов. - высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логический выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений. Оценивание результатов викторин и тестов: Низкий уровень- менее 40% правильных ответов

Средний уровень-40-80-% правильных ответов

Высокий уровень- свыше 80% правильных ответов.

3. Самостоятельная деятельность: Высокий – самостоятельно выполняет заданное задание без помощи педагога.

Средний – выполняет задание с небольшой помощью педагога.

Низкий – выполняет задание только с помощью педагога и под постоянным контролем. Формы подведения итогов реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программы это-защита проекта, тестирование, игры, квесты, конкурсы, викторины, круглый стол. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамоты. Дипломы, журнал посещаемости, маршрутный лист. Материалы анкетирования и тестирования, методическая разработка, фото.

Для выявления уровня усвоения содержания программы «Школа безопасности» и своевременного внесения коррекции образовательный процесс проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль: текущий контроль - выявление исходного уровня обученности и развития детей для составления программы развития детей, плана работы. Промежуточный контроль проводится с целью оценки качества освоения учащимися программы по итогам учебного периода (раздела программы) в виде теста, викторины, игры, конкурса рисунков, выпуск буклета. Итоговый контроль - проводится с целью оценки качества программы и достижений учащихся по завершении всего курса дополнительной общеразвивающей программы. По итогам учебного года обобщенные результаты фиксируются в карте оценки образовательных результатов. С учетом карты оценки образовательных результатов по окончании курса проводятся следующие формы итоговой аттестации: выполнение тестовых заданий, дневники достижений воспитанников. Инструментарий для оценивания результатов Формы контроля и методы оценки знаний, умений и навыков обучающимися: - практикумы и КТД; - викторины; - конкурсы рисунков; - практические занятия; решение творческих заданий; - разбор

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОБЖ. Основы безопасности личности, общества, государства. 5-9 классы. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. К учебникам авторов А. Т. Смирнова, Б. О. Хренников.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Рабочая тетрадь.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Рабочая тетрадь
Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В.
Год: 2015. Издание: Просвещение.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс. Рабочая тетрадь
Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В.
Год: 2016. Издание: Просвещение.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс. Рабочая тетрадь
Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В.
Год: 2015. Издание: Просвещение.
6. Основы безопасности жизни. Планируемые результаты. Система заданий. 5-9 классы Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В. Год: 2013. Издание: Просвещение.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Тестовый контроль Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В.
Год: 2010. Издание: Просвещение.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 классы. Тестовый контроль. Автор: Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. В.
Год: 2013. Издание: Просвещение.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985

12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

Список литературы для родителей

15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
18. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
21. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
25. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
26. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 1 год обучения Программа «Школа безопасности»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, походах. массовых мероприятиях. Врачебный контроль. Самоконтроль	2		тренировка	спортзал	беседа
2.		Нормативные документы. Регламент соревнований.	2		тренировка	спортзал	беседа
3.		СФП. Движение по ровной, сильно пересеченной местности через кустарники и завалы, по тропам, без троп.	2		тренировка	спортзал	зачет
4.		Разработка маршрутов для проведения учебных походов	2		тренировка	спортзал	тест
5.		СФП. Движение по склонам различной крутизны и различными почвенно-растительными условиями	2		тренировка	спортзал	пр. работа
6.		Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения	2		тренировка	спортзал	беседа
7.		ОФП. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения	2		тренировка	спортзал	зачет
8.		Понятие психологического климата в группе. Дисциплина и демократия, их влияние на сплоченность, работоспособность, безопасность	2		тренировка	спортзал	пр. работа
9.		СФП. Картография. Компас. Границы полигона. Контрольное время	2		тренировка	спортзал	зачет

10.		Порядок назначения, требования к руководителю группы. Ответственность руководителя за жизнь и здоровье детей, нарушение нормативных документов и др.	2		тренировка	спортзал	беседа
11.		Подготовка к проведению занятий по темам: «Обеспечение безопасности походов» и «Техника преодоления естественных препятствий»	2		тренировка	спортзал	беседа
12.		Конструкции самодельных палаток, спальных мешков. Современные материалы для изготовления снаряжения	2		тренировка	спортзал	пр занятия
13.		Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование дикорастущих растений.	2		тренировка	спортзал	Беседа/тест
14.		Организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков (спуски, подъемы, траверсы склонов)	2		тренировка	спортзал	пр. работа
15.		Судейская подготовка. Виды соревнований по спортивному туризму и особенности их проведения. Дистанция.	2		тренировка	спортзал	беседа
16.		Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
17.		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ пути движения.	2		тренировка	спортзал	соревнования
18.		Цели, задачи, содержание движения «Отечество». Массовые мероприятия в программе движения	2		тренировка	спортзал	беседа
19.		ОФП. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через ручей, овраг. Переправа по качающемуся бревну	2		тренировка	спортзал	тест
20.		ОФП. Элементы скалолазания	2		тренировка	спортзал	зачет
21.		СФП. Элементы ориентирования: движение по азимуту по открытой и закрытой местности	2		тренировка	спортзал	зачет
22.		Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, иглу	2		тренировка	спортзал	тест

23.		Анализ действий помощников руководителей похода. «Разбор» похода, мероприятия, правила проведения	2		тренировка	спортзал	Беседа
24.		Совершенствование техники преодоления естественных препятствий (навесная переправа)	2		тренировка	спортзал	пр занятия
25.		Корректировка спортивной карты	2		тренировка	спортзал	беседа
26.		Изучение района путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Обзор литературы	2		тренировка	спортзал	беседа
27.		Природоохранная работа во время туристских мероприятий	2		тренировка	спортзал	беседа
28.		Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	2		тренировка	спортзал	беседа
29.		Действия группы при потере ориентировки	2		тренировка	спортзал	беседа
30.		Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса	2		тренировка	спортзал	тест
31.		ОФП. Спортивные игры со специальными заданиями	2		тренировка	спортзал	зачет
32.		Прохождение дистанции 1 класса с элементами 2 класса.	2		тренировка	спортзал	зачет
33.		ОФП. Упражнения с сопротивлением	2		тренировка	спортзал	соревнования
34.		СФП. Элементы ориентирования. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры, в заданную точку с контролем направления и расстояния	2		тренировка	спортзал	соревнования
35.		СФП. Элементы соревнований по ТПТ: вертикальный подъем	2		тренировка	спортзал	зачет
36.		Костровые приспособления: таганки, тросики, сетки, техника их изготовления	2		тренировка	спортзал	пр занятия
37.		Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий (наведение перил)	2		тренировка	спортзал	пр работа
38.		Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание схемы	2		тренировка	спортзал	зачет

39.		Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов	2		тренировка	спортзал	тест
40.		Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях: использование троп, дорог, движение вдоль ручьев, оврагов, к реке, к населенным пунктам.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
41.		ОФП. Спортивные игры: баскетбол	2		тренировка	спортзал	зачет
42.		ОФП. Элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	зачет
43.		ОФП. Элементы скалолазания	2		тренировка	спортзал	зачет
44.		СФП. Элементы ориентирования (выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости, почвы)	2		тренировка	спортзал	зачет
45.		СФП. Элементы ТПТ (спуск при помощи спусковых устройств)	2		тренировка	спортзал	зачет
46.		СФП. Элементы ориентирования (движение по маркированной трассе с фиксацией основных ориентиров)	2		тренировка	спортзал	зачет
47.		Проведение занятия по теме: «Обеспечение безопасности при проведении походов»	2		тренировка	спортзал	беседа
48.		Конструкции, материалы, способы укладки современных (анатомических) рюкзаков.	2		тренировка	спортзал	зачет
49.		Организация и судейство соревнований по туризму. Вид «Контрольно-туристский маршрут»	2		тренировка	спортзал	тест
50.		Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника; при отставании одного или нескольких членов группы. Организация поиска.	2		тренировка	спортзал	беседа
51.		Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций	2		тренировка	спортзал	беседа

52.		Раны, кровотечения. Остановка кровотечения. Обработка ран. Внутреннее кровотечение	2		тренировка	спортзал	пр занятия
53.		ОФП. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице.	2		тренировка	спортзал	зачет
54.		СФП. Игры с упражнениями туристской техники	2		тренировка	спортзал	зачет
55.		Черты характера. Воспитание черт характера.	2		тренировка	спортзал	тест
56.		Рольевые игры по решению различных ситуаций в коллективе	2		тренировка	спортзал	беседа
57.		Организация и судейство вида соревнований по туризму «Поисково-спасательный маршрут»	2		тренировка	спортзал	пр. работа
58.		Действия группы при других чрезвычайных ситуациях: оценка ситуации и принятие решения о дальнейших действиях.	2		тренировка	спортзал	беседа
59.		Движение по выбранным ориентирам, для сохранения азимута движения в случае экстренных ситуаций	2		тренировка	спортзал	пр занятия
60.		Основные приемы реанимации. Сроки проведения и сочетание основных приемов реанимации	2		тренировка	спортзал	беседа
61.		ОФП. Спортивные игры. Баскетбол со специальными заданиями	2		тренировка	спортзал	зачет
62.		ОФП. Элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	тест
63.		СФП. Упражнения на развитие силы	2		тренировка	спортзал	зачет
64.		СФП. Прохождение этапов соревнований по технике пешеходного туризма	2		тренировка	спортзал	зачет
65.		Темперамент и его типы. Типы нервной системы. Простейшие тесты на определение темперамента.	2		тренировка	спортзал	беседа

66.		Психология «малых групп». Разбор (по литературе) ситуаций, встречающихся в походах	2		тренировка	спортзал	зачет
67.		Обязанности руководителя группы до начала похода. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы.	2		тренировка	спортзал	беседа
68.		Проведение занятия на тему: «Техника преодоления естественных препятствий»	2		тренировка	спортзал	беседа
69.		Подготовка к проведению занятий по темам: «Подготовка туристской группы к походу» и «Подведение итогов похода»	2		тренировка	спортзал	зачет
70.		Способы добывания огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Подготовка и разжигание костра типа «ладья».	2		тренировка	спортзал	зачет
71.		Подведение итогов похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	2		тренировка	спортзал	пр. работа
72.		Совершенствование навыков страховки и само страховки. Выпуск первого участника при организации перил.	2		тренировка	спортзал	беседа
73.		Участие в разработке дистанции, составление таблицы штрафов, Условия проведения городских соревнований	2		тренировка	спортзал	пр занятия
74.		Природные условия района путешествий. История, население. Экскурсионные объекты на маршруте	2		тренировка	спортзал	беседа
75.		Проведение краеведческих наблюдений в походе и их фиксация	2		тренировка	спортзал	тест
76.		Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной безопасности участников.	2		тренировка	спортзал	беседа
77.		ОФП. Спортивные игры со специальными заданиями	2		тренировка	спортзал	зачкт
78.		СФП. Упражнения на развитие выносливости	2		тренировка	спортзал	зачет

79.		СФП. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма (наведение перил различными способами)	2		тренировка	спортзал	зачет
80.		Игры, направленные на сплочение коллектива, выявление лидеров и т.д.	2		тренировка	спортзал	игра
81.		Обязанности руководителя группы в походе	2		тренировка	спортзал	зачет
82.		Проведение занятий на тему: «Подготовка туристской группы к походу»	2		тренировка	спортзал	беседа
83.		Разработка маршрута традиционного степенного похода по родному краю	2		тренировка	спортзал	беседа
84.		Совершенствование техники преодоления естественных препятствий (самостраховка на травянистых склонах)	2		тренировка	спортзал	пр занятия
85.		Участие в судействе, работе секретариата и других служб городских соревнований	2		тренировка	спортзал	зачет
86.		Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	2		тренировка	спортзал	соревнования
87.		Изучение района похода: транспортные пути, пути подъезда и отъезда, возможность закупки продуктов, ночлегов и т.д.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
88.		Природоохранная работа во время туристского похода	2		тренировка	спортзал	тест
89.		Особенности действий в экстремальных ситуациях в других видах туризма (горный, водный)	2		тренировка	спортзал	зачет
90.		Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций	2		тренировка	спортзал	тест
91.		ОФП. Легкая атлетика	2		тренировка	спортзал	зачет
92.		СФП. Упражнения на развитие быстроты	2		тренировка	спортзал	зачет
93.		СФП. Прохождение этапов соревнований по туристской техники (связки этапов)	2		тренировка	спортзал	зачет
94.		Обязанности руководителя группы по завершению похода. Зачетные документы.	2		тренировка	спортзал	тест

		Работа по составлению отчета о степенном походе по отделениям					
95.		Участие в разработке и оборудовании дистанции, судействе соревнований по туризму в рамках степенного похода	2		тренировка	спортзал	пр занятия
96.		Изучение материалов и подготовка докладов по району зачетного похода	2		тренировка	спортзал	беседа
97.		Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током	2		тренировка	спортзал	тест
98.		Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш	2		тренировка	спортзал	пр занятия
99.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	2		тренировка	спортзал	беседа
100		СФП. Упражнения на развитие выносливости	2		тренировка	спортзал	зачет
101		ОФП. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий	2		тренировка	спортзал	зачет
102		СФП. Прохождение мини-дистанции соревнований по технике туризма	2		тренировка	спортзал	соревнования
103		Проведение занятия по теме: «Подведение итогов похода»	2		тренировка	спортзал	Тест, беседа
104		Подробная разработка маршрута, план-графика движения, необходимого снаряжения, продуктов зачетного похода	2		тренировка	спортзал	зачет
105		Особенности препятствий зачетного похода и способы их преодоления	2		тренировка	спортзал	тест
106		Получение и распределение краеведческих заданий на время зачетного похода	2		тренировка	спортзал	беседа
107		СФП. Упражнение на развитие силы	2		тренировка	спортзал	зачет
108		Итоговое занятие. Планирование мероприятий на лето и следующий учебный год	2		тренировка	спортзал	беседа

Календарный учебный график
2 год обучения
Программа «Школа безопасности»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		История развития туризма. Инструктаж по ТБ.	2		тренировка	спортзал	беседа
2.		Правила организации и проведения походов	2		тренировка	спортзал	беседа
3.		ОФП контрольные нормативы. тестирование	2		тренировка	спортзал	тестирование
4.		Топографические и спортивные карты	2		тренировка	спортзал	тест
5.		Компас. Работа с компасом. Спортивное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
6.		Строение и функции организма человека	2		тренировка	спортзал	пр. работа
7.		Подготовка к походу. ОФП развитие силы и выносливости	2		тренировка	спортзал	пр. работа
8.		Врачебный контроль. самоконтроль	2		тренировка	спортзал	пр. работа
9.		Экстремальные ситуации в природной среде	2		тренировка	спортзал	пр. работа
10.		Туристические возможности родного края ростовской области	2		тренировка	спортзал	пр. работа
11.		Предупреждение спортивных травм.кроссовая подготовка	2		тренировка	спортзал	зачет
12.		Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2		тренировка	спортзал	
13.		Личное и групповое снаряжение	2		тренировка	спортзал	пр. работа
14.		Способы ориентирования	2		тренировка	спортзал	пр. работа

15.	Психологические процессы и состояния- внимание, память, мышление.	2		тренировка	спортзал	беседа
16.	История родного края , настоящее ,будущее	2		тренировка	спортзал	беседа
17.	ОФП упражнения с сопротивлением ,кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
18.	Объективные и субъективные опасности. Меры по их исключению.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
19.	Требования к туристскому снаряжению. Подготовка к походу.	2		тренировка	спортзал	тест
20.	Условные знаки. Построение профиля маршрута.	2		тренировка	спортзал	тест
21.	Спортивный массаж его применение. Кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
22.	Походная аптека, хранение, транспортировка лекарственных средств. Лекарственные растения.	2		тренировка	спортзал	тест
23.	Упражнения для мышц рук ног. Мини футбол.	2		тренировка	спортзал	зачет
24.	Виды памяти, развитие памяти.	2		тренировка	спортзал	беседа
25.	Психологические основы выживания в природных условиях	2		тренировка	спортзал	беседа
26.	Измерения расстояний различными способами.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
27.	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.	2		тренировка	спортзал	пр работа
28.	Заболевания и травмы, их предупреждение и лечение.	2		тренировка	спортзал	беседа
29.	Изучение района путешествия.	2		тренировка	спортзал	беседа
30.	Привалы и ночлеги.	2		тренировка	спортзал	тест
31.	СФП – развитие силы и выносливости.	2		тренировка	спортзал	зачет
32.	Воспитание в обществе. Индивидуум и личность.	2		тренировка	спортзал	беседа

33.		Действия при попадании в экстремальную ситуацию Сигналы бедствия.	2		тренировка	спортзал	тест
34.		Соревнования по спортивному ориентированию.	2		тренировка	спортзал	соревнования
35.		Организация бивуака на различных рельефах	2		тренировка	спортзал	пр. работа
36.		ОФП – упражнения на формирование правильной осанки подвижные игры.	2		тренировка	спортзал	зачет
37.		Общественно полезная работа в путешествии.	2		тренировка	спортзал	пр работа
38.		ОФП – упражнения на развитие быстроты. Кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
39.		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	2		тренировка	спортзал	тест
40.		Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
41.		Упражнения по определению своего местонахождения ,сторон горизонта.	2		тренировка	спортзал	зачет
42.		Понятие «спортивная форма» переутомление, перетренированность.	2		тренировка	спортзал	беседа
43.		Чувства, формы переживания чувств	2		тренировка	спортзал	беседа
44.		ОФП развивающие игры, силовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
45.		Туристские слеты и соревнования.	2		тренировка	спортзал	беседа
46.		Техника и тактика в туристском походе	2		тренировка	спортзал	пр. работа
47.		Виды соревнований полоса препятствий, ПСР.	2		тренировка	спортзал	беседа
48.		Развитие гибкости, элементы акробатики. Охрана природы и памятников культуры.	2		тренировка	спортзал	зачет

49.	Условные знаки, легенды спортивных карт.	2		тренировка	спортзал	тест
50.	Влияние характера на поведение в условиях выживания.	2		тренировка	спортзал	беседа
51.	СФП элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	зачет
52.	Обязанности членов туристской группы.	2		тренировка	спортзал	зачет
53.	СФП упражнения на развитие ловкости	2		тренировка	спортзал	зачет
54.	Приемы транспортировки пострадавшего. Подготовка к соревнованиям	2		тренировка	спортзал	пр. работа
55.	Способы измерения расстояний ,счет шагов.	2		тренировка	спортзал	тест
56.	Стресс ,влияние стресса на организм человека.	2		тренировка	спортзал	беседа
57.	Сооружение временных укрытий.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
58.	Культурные и исторические памятники родного края.	2		тренировка	спортзал	беседа
59.	ОФП – упражнения с предметами, кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
60.	Субъективные опасности.	2		тренировка	спортзал	беседа
61.	Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий.	2		тренировка	спортзал	беседа
62.	Понятие о тактике в туристском походе.	2		тренировка	спортзал	тест
63.	Основные разделы правил соревнований.	2		тренировка	спортзал	беседа
64.	Виды и способы транспортировки пострадавших.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
65.	Экология и экологическая безопасность.	2		тренировка	спортзал	беседа
66.	СФП – упражнения на развитие ловкости. Кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет

67.	Встреча с представителями науки .культуры. ветеранами.	2		тренировка	спортзал	беседа
68.	Формы социального контроля поведения.	2		тренировка	спортзал	беседа
69.	ОФП. Спортивные игры	2		тренировка	спортзал	зачет
70.	Виды стартов – маркированная трасса.	2		тренировка	спортзал	беседа
71.	Оказание помощи при травмах.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
72.	Виды туризма .разрядные требования.	2		тренировка	спортзал	беседа
73.	Понятие спортивная форма Утомление.	2		тренировка	спортзал	беседа
74.	Изучение района зачетного похода	2		тренировка	спортзал	беседа
75.	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию	2		тренировка	спортзал	тест
76.	Стадии развития личности.	2		тренировка	спортзал	беседа
77.	Ориентирование по местным предметам	2		тренировка	спортзал	тест
78.	ОФП – упражнения для ног, мини-футбол	2		тренировка	спортзал	зачет
79.	Правила поведения на улицах и дорогах.	2		тренировка	спортзал	беседа
80.	Этапы туристского многоборья.	2		тренировка	спортзал	беседа
81.	СФП – развитие силы и выносливости	2		тренировка	спортзал	зачет
82.	Способы транспортировки пострадавших	2		тренировка	спортзал	пр. работа
83.	Российский туристский союз.	2		тренировка	спортзал	беседа
84.	Навыки необходимые при попадании в экстремальную ситуацию.	2		тренировка	спортзал	тест
85.	ОФП – кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет

86.		Причины, приводящие к потере ориентирования.	2		тренировка	спортзал	беседа
87.		Фотографирование в полевых условиях.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
88.		Действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении.	2		тренировка	спортзал	тест
89.		СФП- силовая подготовка. упражнения с отягощением	2		тренировка	спортзал	зачет
90.		Продукты, транспортировка и хранение	2		тренировка	спортзал	тест
91.		Лекарственные растения.	2		тренировка	спортзал	тест
92.		Развитие личности в процессе деятельности	2		тренировка	спортзал	беседа
93.		ОФП – элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	зачет
94.		Изучение топонимов и легенд КП.	2		тренировка	спортзал	тест
95.		Психологические основы выживание.	2		тренировка	спортзал	беседа
96.		Специальное снаряжение для походов.	2		тренировка	спортзал	беседа
97.		Туристическая полоса препятствий.	2		тренировка	спортзал	мини соревнования
98.		Путешествие по карте. Краеведческие игры	2		тренировка	спортзал	беседа
99.		Программа Юные судьи соревнований.	2		тренировка	спортзал	беседа
100		Правила разведения костров. Виды костров.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
101		СФП – кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
102		Этапы соревнований. Школа безопасности	2		тренировка	спортзал	соревнования
103		Маршруты их виды. Дневки. Заброски. Участие в акции «Читаем детям о войне»	2		тренировка	спортзал	Тест, беседа

104		ОФП – эстафета на полосе препятствий.	2		тренировка	спортзал	зачет
105		Техника вязания узлов. Переправы в брод	2		тренировка	спортзал	тест
106		Ориентирование по маркированной трассе	2		тренировка	спортзал	беседа
107		ОФП – сдача контрольных нормативов.	2		тренировка	спортзал	зачет
108		Итоговое занятия. Планы на лето.	2		тренировка	спортзал	беседа

Календарный учебный график
3 год обучения
Программа «Школа безопасности»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		История развития туризма. Инструктаж по ТБ.	2		тренировка	спортзал	беседа
2.		Правила организации и проведения походов	2		тренировка	спортзал	беседа
3.		ОФП контрольные нормативы. тестирование	2		тренировка	спортзал	тестирование
4.		Топографические и спортивные карты	2		тренировка	спортзал	тест
5.		Компас. Работа с компасом. Спортивное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
6.		Строение и функции организма человека	2		тренировка	спортзал	беседа
7.		Подготовка к походу. ОФП развитие силы и выносливости	2		тренировка	спортзал	зачет

8.		Врачебный контроль. самоконтроль	2		тренировка	спортзал	пр. работа
9.		Экстремальные ситуации в природной среде	2		тренировка	спортзал	беседа
10.		Туристические возможности родного края ростовской области	2		тренировка	спортзал	беседа
11.		Предупреждение спортивных травм.кроссовая подготовка	2		тренировка	спортзал	зачет
12.		Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2		тренировка	спортзал	беседа
13.		Личное и групповое снаряжение	2		тренировка	спортзал	пр. работа
14.		Способы ориентирования	2		тренировка	спортзал	пр. работа
15.		Психологические процессы и состояния- внимание, память, мышление.	2		тренировка	спортзал	беседа
16.		История родного края , настоящее ,будущее	2		тренировка	спортзал	беседа
17.		ОФП упражнения с сопротивлением ,кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
18.		Объективные и субъективные опасности. Меры по их исключению.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
19.		Требования к туристскому снаряжению. Подготовка к походу.	2		тренировка	спортзал	тест
20.		Условные знаки. Построение профиля маршрута.	2		тренировка	спортзал	тест
21.		Спортивный массаж его применение. Кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
22.		Походная аптека, хранение, транспортировка лекарственных средств. Лекарственные растения.	2		тренировка	спортзал	тест
23.		Упражнения для мышц рук ног. Мини футбол.	2		тренировка	спортзал	зачет
24.		Виды памяти, развитие памяти.	2		тренировка	спортзал	беседа
25.		Психологические основы выживания в природных условиях	2		тренировка	спортзал	беседа

26.	Измерения расстояний различными способами.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
27.	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.	2		тренировка	спортзал	пр работа
28.	Заболевания и травмы, их предупреждение и лечение.	2		тренировка	спортзал	беседа
29.	Изучение района путешествия.	2		тренировка	спортзал	беседа
30.	Привалы и ночлеги.	2		тренировка	спортзал	тест
31.	СФП – развитие силы и выносливости.	2		тренировка	спортзал	зачет
32.	Воспитание в обществе. Индивидуум и личность.	2		тренировка	спортзал	беседа
33.	Действия при попадании в экстремальную ситуацию Сигналы бедствия.	2		тренировка	спортзал	тест
34.	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		тренировка	Природный полигон	соревнования
35.	Организация бивуака на различных рельефах	2		тренировка	спортзал	пр. работа
36.	ОФП – упражнения на формирование правильной осанки подвижные игры.	2		тренировка	спортзал	зачет
37.	Общественно полезная работа в путешествии.	2		тренировка	спортзал	пр работа
38.	ОФП – упражнения на развитие быстроты. Кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
39.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	2		тренировка	спортзал	тест
40.	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
41.	Упражнения по определению своего местонахождения ,сторон горизонта.	2		тренировка	спортзал	зачет
42.	Понятие «спортивная форма» переутомление, перетренированность.	2		тренировка	спортзал	беседа
43.	Чувства, формы переживания чувств	2		тренировка	спортзал	беседа
44.	ОФП развивающие игры, силовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет

45.	Туристские слеты и соревнования.	2		тренировка	спортзал	беседа
46.	Техника и тактика в туристском походе	2		тренировка	спортзал	пр. работа
47.	Виды соревнований полоса препятствий, ПСР.	2		тренировка	спортзал	беседа
48.	Развитие гибкости, элементы акробатики. Охрана природы и памятников культуры.	2		тренировка	спортзал	зачет
49.	Условные знаки, легенды спортивных карт.	2		тренировка	спортзал	тест
50.	Влияние характера на поведение в условиях выживания.	2		тренировка	спортзал	беседа
51.	СФП элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	зачет
52.	Обязанности членов туристской группы.	2		тренировка	спортзал	зачет
53.	СФП упражнения на развитие ловкости	2		тренировка	спортзал	зачет
54.	Приемы транспортировки пострадавшего. Подготовка к соревнованиям	2		тренировка	спортзал	пр. работа
55.	Способы измерения расстояний ,счет шагов.	2		тренировка	спортзал	тест
56.	Стресс ,влияние стресса на организм человека.	2		тренировка	спортзал	беседа
57.	Сооружение временных укрытий.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
58.	Культурные и исторические памятники родного края.	2		тренировка	спортзал	беседа
59.	ОФП – упражнения с предметами, кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
60.	Субъективные опасности.	2		тренировка	спортзал	беседа
61.	Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий.	2		тренировка	спортзал	беседа
62.	Понятие о тактике в туристском походе.	2		тренировка	спортзал	тест
63.	Основные разделы правил соревнований.	2		тренировка	спортзал	беседа
64.	Виды и способы транспортировки пострадавших.	2		тренировка	спортзал	пр. работа

65.	Экология и экологическая безопасность.	2		тренировка	спортзал	беседа
66.	СФП – упражнения на развитие ловкости. Кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
67.	Встреча с представителями науки .культуры. ветеранами.	2		тренировка	спортзал	беседа
68.	Формы социального контроля поведения.	2		тренировка	спортзал	беседа
69.	ОФП. Спортивные игры	2		тренировка	спортзал	зачет
70.	Виды стартов – маркированная трасса.	2		тренировка	спортзал	беседа
71.	Оказание помощи при травмах.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
72.	Виды туризма .разрядные требования.	2		тренировка	спортзал	беседа
73.	Понятие спортивная форма Утомление.	2		тренировка	спортзал	беседа
74.	Изучение района зачетного похода	2		тренировка	спортзал	беседа
75.	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию	2		тренировка	спортзал	тест
76.	Стадии развития личности.	2		тренировка	спортзал	беседа
77.	Ориентирование по местным предметам	2		тренировка	спортзал	тест
78.	ОФП – упражнения для ног, мини-футбол	2		тренировка	спортзал	зачет
79.	Правила поведения на улицах и дорогах.	2		тренировка	спортзал	беседа
80.	Этапы туристского многоборья.	2		тренировка	спортзал	беседа
81.	СФП – развитие силы и выносливости	2		тренировка	спортзал	зачет
82.	Способы транспортировки пострадавших	2		тренировка	спортзал	пр. работа
83.	Российский туристский союз.	2		тренировка	спортзал	беседа
84.	Навыки необходимые при попадании в экстремальную ситуацию.	2		тренировка	спортзал	тест
85.	ОФП – кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет

86.	Причины, приводящие к потере ориентирования.	2		тренировка	спортзал	беседа
87.	Фотографирование в полевых условиях.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
88.	Действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении.	2		тренировка	спортзал	тест
89.	СФП- силовая подготовка. упражнения с отягощением	2		тренировка	спортзал	зачет
90.	Продукты, транспортировка и хранение	2		тренировка	спортзал	тест
91.	Лекарственные растения.	2		тренировка	спортзал	тест
92.	Развитие личности в процессе деятельности	2		тренировка	спортзал	беседа
93.	ОФП – элементы акробатики	2		тренировка	спортзал	зачет
94.	Изучение топонимов и легенд КП.	2		тренировка	спортзал	тест
95.	Психологические основы выживания.	2		тренировка	спортзал	беседа
96.	Специальное снаряжение для походов.	2		тренировка	спортзал	беседа
97.	Туристическая полоса препятствий.	2		тренировка	спортзал	мини соревнования
98.	Путешествие по карте. Краеведческие игры	2		тренировка	спортзал	беседа
99.	Программа Юные судьи соревнований.	2		тренировка	спортзал	беседа
100	Правила разведения костров. Виды костров.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
101	СФП – кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
102	Этапы соревнований. Школа безопасности	2		тренировка	спортзал	соревнования
103	Маршруты их виды. Дневки. Заброски. Участие в акции «Читаем детям о войне»	2		тренировка	спортзал	тест, беседа
104	ОФП – эстафета на полосе препятствий.	2		тренировка	спортзал	зачет
105	Техника вязания узлов. Переправы в брод	2		тренировка	спортзал	тест

106		Ориентирование по маркированной трассе	2		тренировка	спортзал	беседа
107		ОФП – сдача контрольных нормативов.	2		тренировка	спортзал	зачет
108		Итоговое занятия. Планы на лето.	2		тренировка	спортзал	беседа
109		итого	216				

Календарный учебный график
4 год обучения
Программа «Школа безопасности»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Подведение итогов летнего сезона. Планы на новый учебный год	2		тренировка	спортзал	беседа
2.		Безопасность на занятиях и мероприятиях. Инструктаж по ТБ	2		тренировка	спортзал	беседа
3.		Нормативные документы по организации походов, путешествий с учащимися РФ (новые требования).	2		тренировка	спортзал	беседа
4.		Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям эксплуатации.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
5.		Разработка маршрута учебного похода в качестве стажеров-руководителей группы.	2		тренировка	спортзал	пр. работа

6.		Отработка на местности, планирование маршрута, выходы к населенным пунктам или путям сообщения.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
7.		Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий	2		тренировка	спортзал	зачет
8.		Участие в соревнованиях «Школа безопасности» в качестве помощников судей	2		тренировка	спортзал	соревнования
9.		Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2		тренировка	спортзал	зачет
10.		СФП. Прохождение этапов соревнований по технике туризма	2		тренировка	спортзал	беседа
11.		Структура РС ЧС: территориальные и функциональные подсистемы	2		тренировка	спортзал	беседа
12.		ПСС – ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, совершающим сложные походы, путешествия	2		тренировка	спортзал	беседа
13.		Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий	2		тренировка	спортзал	беседа/тест
14.		Попеременное руководство тургруппой каждым участником	2		тренировка	спортзал	пр. работа
15.		Особенности ночных переходов	2		тренировка	спортзал	беседа
16.		Групповое и личное снаряжение для переходов в ночное время	2		тренировка	спортзал	пр занятия
17.		Особенности ориентирования в ночное время.	2		тренировка	спортзал	беседа
18.		Обеспечение безопасности при передвижении тургруппы в ночное время	2		тренировка	спортзал	беседа

19.		Ночные соревнования по спортивному (туристскому) ориентированию	2		тренировка	спортзал	тест
20.		Организация страховки, самостраховки при прохождении сложных участков маршрута	2		тренировка	спортзал	зачет
21.		Общественно-полезная работа в путешествии	2		тренировка	спортзал	зачет
22.		ОФП. Кроссовая подготовка	2		тренировка	спортзал	зачет
23.		Отработка приемов оказания ПМП	2		тренировка	спортзал	беседа
24.		Тактика и техника движения группы в экстремальных ситуациях	2		тренировка	спортзал	пр занятия
25.		Способы очистки воды в походных условиях	2		тренировка	спортзал	беседа
26.		Выявление в туристских путешествиях районов нарушения экологического равновесия	2		тренировка	спортзал	беседа
27.		СФП. Туристская полоса препятствий	2		тренировка	спортзал	зачет
28.		Обеспечение безопасности участников соревнований по спортивному ориентированию	2		тренировка	спортзал	беседа
29.		Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию	2		тренировка	спортзал	соревнования
30.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	2		тренировка	спортзал	тест
31.		Отработка навыков страховки и самостраховки	2		тренировка	спортзал	зачет
32.		СФП. Элементы скалолазания	2		тренировка	спортзал	зачет
33.		Применение современных материалов для изготовления туристского снаряжения, одежды	2		тренировка	спортзал	пр. работа
34.		ОФП. Прохождение отдельных этапов соревнований по технике туризма	2		тренировка	спортзал	мини соревнования

35.		Организация бивуака на различном рельефе.	2		тренировка	спортзал	зачет
36.		ОФП – упражнения на формирование правильной осанки, подвижные игры.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
37.		Общественно-полезная работа в путешествии.	2		тренировка	спортзал	пр работа
38.		ОФП – упражнения на развитие быстроты. Кросс.	2		тренировка	спортзал	зачет
39.		Движение школьников РФ «Школа безопасности».	2		тренировка	спортзал	беседа
40.		Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
41.		Упражнения по определению своего местонахождения, сторон горизонта.	2		тренировка	спортзал	зачет
42.		Понятие «спортивная форма» переутомление, перетренированность.	2		тренировка	спортзал	беседа
43.		Чувства, формы переживания чувств	2		тренировка	спортзал	самоконтроль/ беседа
44.		ОФП: развивающие игры, силовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
45.		Туристские слеты и соревнования.	2		тренировка	спортзал	зачет
46.		Техника и тактика в туристском походе	2		тренировка	спортзал	зачет
47.		Виды соревнований «полоса препятствий», ПСР.	2		тренировка	спортзал	беседа
48.		Развитие гибкости, элементы акробатики.	2		тренировка	спортзал	зачет
49.		Охрана природы и памятников культуры.	2		тренировка	спортзал	тест
50.		Условные знаки, легенды спортивных карт.	2		тренировка	спортзал	беседа
51.		Влияние характера на поведение в условиях выживания.	2		тренировка	спортзал	беседа
52.		Развивающие игры для организации свободного времени на туристско-краеведческом мероприятии	2		тренировка	спортзал	пр занятия
53.		Обязанности членов туристской группы.	2		тренировка	спортзал	зачет

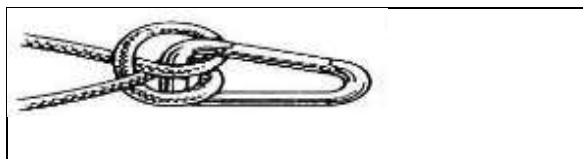
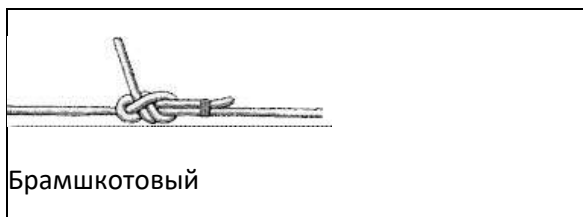
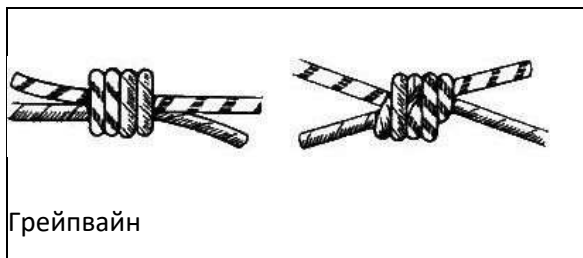
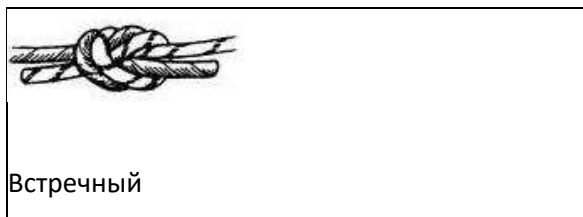
54.		СФП: лазание по вертикальной стенке.	2		тренировка	спортзал	зачет
55.		Приемы транспортировки пострадавшего.	2		тренировка	спортзал	тест
56.		Способы измерения расстояний, счет шагов.	2		тренировка	спортзал	беседа
57.		Стресс, влияние стресса на организм человека.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
58.		Сооружение временных укрытий.	2		тренировка	спортзал	беседа
59.		Культурные и исторические памятники родного края.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
60.		ОФП – кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	беседа
61.		Всероссийское движение школьников «Школа безопасности»: правила соревнований	2		тренировка	спортзал	зачет
62.		СФП: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	2		тренировка	спортзал	тест
63.		Субъективные опасности.	2		тренировка	спортзал	зачет
64.		Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий.	2		тренировка	спортзал	зачет
65.		Понятие о тактике в туристском походе.	2		тренировка	спортзал	беседа
66.		Основные разделы правил соревнований.	2		тренировка	спортзал	зачет
67.		Виды и способы транспортировки пострадавших.	2		тренировка	спортзал	беседа
68.		Экология и экологическая безопасность.	2		тренировка	спортзал	беседа
69.		Встреча с интересными людьми (представителями науки, культуры, ветеранами спорта, МЧС и т.д.).	2		тренировка	спортзал	зачет
70.		СФП – упражнения на развитие ловкости. Кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	зачет
71.		Формы социального контроля поведения.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
72.		СФП – скалолазание, лазание на скорость.	2		тренировка	спортзал	беседа

73.		Виды стартов по СО – маркированная трасса.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
74.		Оказание помощи при травмах.	2		тренировка	спортзал	беседа
75.		Виды туризма, разрядные требования.	2		тренировка	спортзал	тест
76.		Мед. контроль, самоконтроль. Понятие «спортивная форма», утомление.	2		тренировка	спортзал	беседа
77.		Изучение района зачетного похода, учебно-тренировочного профильного лагеря	2		тренировка	спортзал	зачкт
78.		Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию	2		тренировка	спортзал	зачет
79.		Стадии развития личности.	2		тренировка	спортзал	зачет
80.		Ориентирование по местным предметам	2		тренировка	спортзал	игра
81.		ОФП – упражнения для ног, мини-футбол	2		тренировка	спортзал	зачет
82.		Правила поведения на улицах и дорогах.	2		тренировка	спортзал	беседа
83.		Этапы соревнований по туристскому многоборью.	2		тренировка	спортзал	беседа
84.		СФП – элементы скалолазания.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
85.		Способы транспортировки пострадавших	2		тренировка	спортзал	зачет
86.		Российский туристский союз: история, функции.	2		тренировка	спортзал	соревнования
87.		Навыки, необходимые для выживания при попадании в экстремальную ситуацию.	2		тренировка	спортзал	пр. работа
88.		ОФП – кроссовая подготовка.	2		тренировка	спортзал	тест
89.		Причины, приводящие к потере ориентирования.	2		тренировка	спортзал	зачет
90.		Фотографирование в полевых условиях.	2		тренировка	спортзал	тест
91.		Действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении.	2		тренировка	спортзал	зачет
92.		СФП - силовая подготовка, упражнения с отягощением	2		тренировка	спортзал	зачет

93.		Продукты, транспортировка и хранение	2		тренировка	спортзал	зачет
94.		Лекарственные растения. Лекарственные растения Ростовской области.	2		тренировка	спортзал	тест
95.		Развитие личности в процессе деятельности	2		тренировка	спортзал	беседа
96.		ОФП – элементы акробатики.	2		тренировка	спортзал	зачет
97.		Изучение топонимов и легенд КП.	2		тренировка	спортзал	тест
98.		Психологические основы выживания.	2		тренировка	спортзал	пр занятия
99.		Специальное снаряжение для походов.	2		тренировка	спортзал	беседа
100.		Туристическая полоса препятствий. Полоса спасателя.	2		тренировка	спортзал	зачет
101.		Путешествие по карте. Краеведческие игры	2		тренировка	спортзал	беседа
102.		Правила разведения костров, виды и типы костров.	2		тренировка	спортзал	пр работа
103.		Смежная программа обучения «Юные судьи соревнований».	2		тренировка	спортзал	тест, беседа
104.		СФП – элементы скалолазания, упражнения на равновесие.	2		тренировка	спортзал	зачет
105.		Этапы соревнований «Школа безопасности»	2		тренировка	спортзал	соревнования
106.		Маршруты, их виды. Дневки. Заброски.	2		тренировка	спортзал	беседа
107.		ОФП – эстафета на полосе препятствий.	2		тренировка	спортзал	зачет
108.		Техника вязания узлов. Переправы вброд	2		тренировка	спортзал	зачет
109.		Ориентирование по маркированной трассе	2		тренировка	парк	соревнования
110.		Итоговое занятие. Планы на лето. Подготовка к зачетным походам	2		тренировка	спортзал	беседа
111.		итого	216				

Тесты, контрольно-измерительные материалы, опросы по выявлению уровня знаний, умений и навыков

Узлы



Стремя



Проводник восьмерка

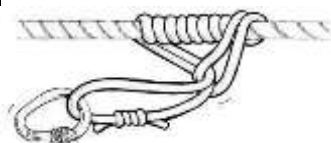
Двойной проводник



Симметричный схватывающий



Австрийский проводник



Австрийский схватывающий



Схватывающий Бахмана

Знаки аварийной сигнализации

Нужен врач	I
Нужны медикаменты	II
Не имеем возможности к передвижению	X
Нужны пища и вода	F
Требуется огнестрельное оружие и боеприпасы	W
Требуется карта и компас	□
Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция	!
Требуется помощь	V
Судно серьезно повреждено	H
Попытаемся взлететь	I>

Мы нашли всех людей	<u>LL</u>
Мы нашли только несколько человек	+ +
Мы не в состоянии продолжать поиск, возвращаемся на базу	XX
Разделились на две группы. Каждая следует в указанном направлении	↔
Ничего не обнаружили. Продолжаем поиск	NN
Получены сведения, что, пострадавшие находятся в этом направлении	→ →
Укажите направление следования	K
Следую в этом направлении	↑
Операции закончены	LLL
Все в порядке	LL

Требуется топливо и масло	L
Требуется механик	W
Здесь можно безопасно совершить посадку	△

Нет	N
Да	Y
Не понял	LL

ПРИМЕЧАНИЯ:

Размер знаков должен быть не менее 2,5 метров и их следует делать в максимальной степени заметными.

Знаки могут выкладываться с помощью полос ткани, парашютного материала, кусков

дерева, камней. Нанесение знаков на поверхность земли может быть осуществлено путем трамбовывания почвы, окраской поверхности маслом, уранином и т.п.

Привлекать внимание к знакам можно с помощью сигнальных ракет, дыма, отраженного света, радио и т.д.

Если знаки, подаваемые с земли, поняты экипажем воздушного судна, то он обязан подать следующие сигналы:

а) при дневном свете - покачивание крыльями воздушного судна;

б) при наступлении темноты - включение и выключение дважды посадочных фар; если воздушное судно ими не оборудовано, включение и выключение дважды аэронавигационных огней.

Отсутствие вышеуказанных сигналов означает, что знак, поданный с земли, не понят.

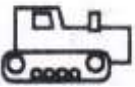
Сигналы бедствия подаваемые жестами

Сигнал	Значение сигнала
--------	------------------

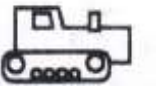
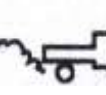
	Покажите наиболее легкий и безопасный путь
	Здесь можно совершить посадку
	Утеряно, пришло в негодность снаряжение
	Нужны медикаменты
	Вас не понял, повторите сигнал

Тесты «Выживание в экстремальных ситуациях»

Тест «Прослушивание»: сколько километров до источника звука?

Источник звука	Расстояние	Источник звука	Расстояние
			
			
			
			
			
			
			

Ответы:

Источник звука	Расстояние	Источник звука	Расстояние
	1,5 – 3 км		300 – 400 м
	40 км		300 – 400 м
	12 – 15 км		1 – 2 км
	7 – 10 км		300 – 400 м
	7 – 10 км		300 – 400 м
	3 – 4 км		1 км
	1 – 2 км		1 – 2 км

Тест «**Видение отдельных предметов и расстояние до них**»: сколько километров до видимых объектов?

Видимые объекты днем	Расстояние	Видимые объекты ночью	Расстояние

			
			
			
			
			
			
			
		Видимые объекты днем	Расстояние
			

Ответы

Видимые объекты днем	Расстояние	Видимые объекты ночью	Расстояние
	15 – 20 км		50 – 60 км
	8 – 10 км		3 – 4 км
	1,5 км		1,5 км

	300 – 400 м		До 40 км
	1,5 км		Самолет 40 км Костер 15 км
	15 – 20 км		10 км
	5 км		До 1 км
	10 – 15 км	Видимые объекты днем	Расстояние
	115 м		6 – 7 км
	2 км		700 м
	3 – 4 км		2 – 3 км
	200 м		100 м

Тест: Действия в первые минуты опасности

Составьте цифровую схему действий в первые минуты опасности при чрезвычайном происшествии

1- определить тактику дальнейших действий		
2- переменить , отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;		
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;		
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;		
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;		
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду; поиск снаряжения и вещей;		
7- оказать первую медпомощь нуждающимся		

Ответы

1- определить тактику дальнейших действий	7	
2- переменить , отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;	6	
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;	5	
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;	1	
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив	4	

временное убежище;		
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду; поиск снаряжения и вещей;	3	
7- оказать первую медпомощь нуждающимся	2	

Тест «Аварийный сигнал»

Выбрать один из пронумерованных вариантов международного сигнала сигнала

SOSB ответ поставить порядковый номер

№	Сигналы	№	Сигналы	Ваш ответ
1	-. - .	6	. - - . - . - -	
2	. - - .	7	- - -	
3	- . -	8	. - .	
4	- - - . . . - -	9	. . . - - -	
5	. . . - - - . . .	10	- . . - . . - . .	

Ответ: 4

ответа		Ваш ответ
№ 1 – 0°	№ 5 – 180°	№ ____
№ 2 – 45°	№ 6 – 225°	
№ 3 – 90°	№ 7 – 270°	
№ 4 – 135°	№ 8 – 305°	

Ответ № 7 – 270 градусов

Игры-задачи по выживанию направленные на принятие группового решения

Катастрофа на воздушном шареКатастрофа в пустыне

Морской экстримПоздней осенью

Выживание на острове

Все представленные здесь игры проводятся в помещении. Необходимый инвентарь: ручки, раздаточный материал. Смысл каждой игры выбрать из списка необходимые для выживания предметы.

КАТАСТРОФА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

1 этап: Производится разбивка группы на команды.

2 этап: Командам объясняется следующая ситуация: Каждая команда сейчас находится в корзине воздушного шара над океаном. Ваш шар теряет высоту. Корзина воздушного шара может держаться на воде, но если начнется шторм, корзина перевернется. Вдалеке, по направлению ветра несколько островов, по всей видимости, необитаемых. Есть шанс спастись, если освободиться от не самых нужных вещей – и долететь до островов. Но что выбросить? Ведь какие - то вещи могут пригодиться, чтобы жить на этих островах, а, сколько там придется жить, не знает никто. О климате в этих широтах ничего неизвестно: сейчас там тепло, но какова зима?

3 этап: Команды получают список вещей, находящихся в корзине шара. Задача: последовательно выкидывать вещи, чтобы долететь до острова. Первым номером отмечается то, что вы решите выкинуть в первую очередь, второй номер – во вторую, 17 – то, что будете выкидывать в последнюю очередь.

3.1. Задание выполняется индивидуально. Работа абсолютно самостоятельная, с соседями ничего обсуждать нельзя. На всю работу дается 10 минут.

3.2. После того, как свой выбор сделал каждый, дается задание для всей команды: Свой выбор сделал каждый, теперь каждая команда должна выработать общее решение, но не голосованием, а единодушным согласием. Если хоть один человек будет против, решение не принимается. При этом вы теряете время: можете погибнуть, у вас 20 минут. Раньше решили - больше вещей у вас останется.

4 этап: Подведение итогов. Закончив работу, подведите итоги, выясните, чье индивидуальное решение окажется ближе к групповому. Тогда мы выясним, чье индивидуальное решение было самым мудрым или кто лучше всех умеет убеждать других. Делается это так. У каждого есть свой список, и есть список обще групповой. По каждому пункту надо подсчитать модуль разности. Если по пункту 1 у кого-то ранжир 3, а группа поставила это на 5 место, то по этому пункту разница равна 2. Сложив эту разность между индивидуальным и общим решением по каждому пункту, легко определить, насколько в целом решение одного оказалось далеко от группового, и сравнить, чье решение к групповому оказалось ближе. Можно обсудить с группой: что на их взгляд важнее – умение доказать свою правоту или работать в целом на спасение группы. Важно обсудить вклад каждого в обсуждение: кто из нас спасал и наоборот (скем бы ты не полетел).

Рекомендации: Если в группах идет препирательство, то необходимо вмешаться: «все закрыли глаза. Время остановилось. Вы наблюдаете ситуацию со стороны. Продырявленный воздушный шар висит над морем. Непокойно синее море, легко перевернуться в корзине, а большие голодные акулы нетерпеливо ждут этого момента. А корзине идут разговоры, и чем дольше они идут, тем ниже падает корзина. Интересно, смогут ли выжить эти люди? И от кого зависит? Время включается снова. Работаем»

Раздаточный материал: список вещей находящихся в корзине воздушного шара:

№	Список вещей	Вес	Индивидуальное решение	Групповое решение	Разница
1.	Миски, кружки, ложки	9 кг			
2.	Ракетница с сигнальными ракетами	6 кг			
3.	Географические карты и компас	2 кг			
4.	Консервы мясные	20 кг			

5.	Топоры, ножи, лопаты	12 кг			
6.	Канистра с питьевой водой	20 л			
7.	Вата, бинты, перекись водорода, зеленка	7 кг			
8.	Винтовка с запасом патронов	30кг			
9.	Шоколад	10 кг			
10.	Золото, бриллианты	25 кг			
11.	Большая собака	55 кг			
12.	Рыболовные снасти	1 кг			
13.	Туалетное зеркало, шило, мыло и шампунь	3 кг			
14.	Соль, сахар, набор витаминов	9 кг			
15.	Медицинский спирт	10 л			

КАТАСТРОФА В ПУСТЫНЕ

Ваш самолет потерпел аварию в пустыне. До ближайшего населенного пункта 200 – 250 км. После крушения остались неповрежденными 15 предметов. Распределите их по степени важности для выживания в двух вариантах. Если вы решите ждать помощи и если вы решите самостоятельно выходить к людям.

№	Предмет	Ждать	Идти
	Охотничий нож		
	Карманный фонарик		
	Летная карта окрестностей		

	Полиэтиленовый плащ		
	Магнитный компас		
	Переносная газовая плита с баллоном		
	Охотничье ружье с боеприпасами		
	Парашют красно-белого цвета		
	Пачка соли		
	1,5 литра воды на каждого		
	Определитель съедобных животных и растений		
	Солнечные очки на каждого		
	Литр водки на всех		
	Легкое полупальто на каждого		
	Карманное зеркальце		

Примечание: Данный тест не имеет стопроцентно верного варианта ответов. Однако после выполнения задания индивидуально, важно провести коллективное обсуждение, с принятием группового решения. За разницу в каждом ответе между индивидуальным и групповым решением выставляются баллы. Затем баллы суммируются. Возможно установить планку в баллах (например 60 баллов) между жизнью и смертью, т.е. кто наберет более 60 баллов, тот не выжил. Планка между жизнью и смертью объявляется после подсчета результатов, желательно, что бы она была в среднем значении между самым малым и самым большим количеством набранных участниками теста баллов.

МОРСКОЙ ЭКСТРИМ

Условия: Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль от юго-западу от ближайшей земли. После пожара осталось неповрежденными 15 предметов:

1. Секстант

2. Зеркало для бритья

3. Пятигаллоновая канистра с водой

4. Противомоскитная сетка
5. Одна коробка с армейским рационом США
6. Карты Тихого океана
7. Плавательная подушка
8. Двухгаллонная канистра нефтегазовой смеси
9. Маленький транзисторный радиоприемник
10. Репеллент, отпугивающий акул
11. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика
12. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.
13. Пятнадцать футов нейлонового каната.
14. Две коробки шоколада.
15. Рыболовная снасть.

Кроме того сохранились: - прочный надувной спасательный плот с веслами;

- несколько коробков спичек;
- пять однодолларовых банкнот.

Задание: классифицировать 15 предметов в соответствии с их значением для выживания.

Морская миля – 1852 м. Галлон – 3,79 л.

Фут – 30,48 см. Кварта – 1,01 л.

Ответы:

1. **Зеркало для бритья** (важно для сигнализации воздушным и морским спасателям).
2. **Двухгаллонная канистра нефтегазовой смеси** (важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой).
3. **Пятигаллоновая канистра с водой** (Для утоления жажды).
4. **Одна коробка с армейским рационом США** (Пища)
5. **Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика** (Для сбора дождевой воды и защиты от стихии)
6. **Две коробки шоколада** (резервный запас пищи).
7. **Рыболовная снасть** (Ниже, чем шоколад потому, что нет уверенности, что выпоймаете рыбу).
8. **Пятнадцать футов нейлонового каната** (Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).
9. **Плавательная подушка** (спасательное средство).
10. **Репеллент, отпугивающий акул** (назначение очевидно).
11. **Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°** (антисептик при травмах, в других случаях бесполезен, т. к. употребление спиртного вызывает обезвоживание).

12. Маленький транзисторный радиоприемник (имеет незначительную ценность. к. нет передатчика).

13. Карты Тихого океана (бесполезны без дополнительных навигационных приборов)

14. Противомоскитная сетка (в Тихом океане нет москитов)

15. Секстант (без таблиц и хронометра бесполезен)Раздаточный материал:

	Наименование	Решение	Оценка
1.	Зеркало для бритья		
2.	Секстант		
3.	Пятигаллоновая канистра с водой		
4.	Противомоскитная сетка		
5.	Одна коробка с армейским рационом США		
6.	Карты Тихого океана		
7.	Плавательная подушка		
8.	Двухгаллонная канистра нефтегазовой смеси		
9.	Маленький транзисторный радиоприемник		
10.	Репеллент, отпугивающий акул		
11.	Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика		
12.	Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.		
13.	Пятнадцать футов нейлонового каната.		
14.	Две коробки шоколада.		
15.	Рыболовная снасть.		

Примечание: Данный тест имеет ответ. После выполнения задания участники выставляют себе или своему соседу (если поменяться листочками)

оценки. Оценка, это разница между верным ответом и ответом который сделал участник. Разница суммируется. Возможно выявить кто принял наиболее верное решение. Возможно сделать средний балл, который будет порогом выживания.

ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная, дождливая осень. До населённого пункта 100-150 км.

Задача: Принять решение о рейтинге снаряжения, которое поможет спасти себя и всю группу.

№	Наименование предметов	Решение	Оценка
1	Компас		
2	Спички		
3	Топорик		
4	Спальник		
5	Фонарик		
6	Карта местности		
7	Палатка		
8	Полиэтилен		
9	Котелки		
10	Продукты		

Ответы команд сравниваются с правильными ответами:

№	Наименование предметов	Ответ
1	Компас	2
2	Спички	3
3	Топорик	4

4	Спальник	10
5	Фонарик	8
6	Карта местности	1
7	Палатка	7
8	Полиэтилен	9
9	Котелки	6
10	Продукты	6

Рекомендации: Этот тест может применяться как игра дискуссия, с принятием сначала индивидуального, затем группового решения, а также как отдельное задание на какой-то большой игре: интеллектуальной, либо бег по станциям.

ВЫЖИВАНИЕ НА ОСТРОВЕ

Игра проводится между двумя или более командами.

Условия игры: каждая команда находится на терпящем бедствие корабле. На корабле имеется снаряжение и припасы, которые могут понадобиться на острове, но для того, чтобы получить право взять один предмет из списка, необходимо правильно ответить на вопрос ведущего.

Командам выдается список вещей и дается 5 минут для ознакомления:

1. Палатки на всех
2. Ящик с гвоздями
3. Ружье
4. Коробка с тушенкой
5. Упаковка спичек
6. Канистра с бензином
7. Спальники на всех
8. Мешок соли
9. Пилы
10. Ящик с патронами для ружья
11. Мешок макарон
12. Парашют

13. Рыболовные снасти
14. Гитара
15. Ракетница с сигнальными патронами
16. Мешок сахара
17. Теплая одежда на всех
18. Купальные принадлежности, крем для загара
19. Радиоприемник
20. Ножи
21. Медаптечка
22. Мешок крупы
23. Компас
24. Упаковка зажигалок
25. Большое зеркало
26. Топоры
27. Кастрюли
28. Рация
29. Пилы
30. Канистра спирта
31. Коробка шоколада
32. Лопаты
33. Упаковка презервативов
34. Большие тенты (куски прочной ткани)
35. Увеличительное стекло (лупа)
36. Коробка витамин
37. Постельное белье на всех
38. Надувная резиновая лодка
39. Бочка с питьевой водой
40. Посуда на всех (кружки, ложки, миски)
41. Энциклопедия по выживанию

Ведущий вызывает по одному человеку от каждой команды и задает вопрос. Представитель какой команды отвечает правильно, та команда получает право выбрать один из предметов списка. Команда выбравшая предмет отмечает его в своем списке, остальные команды вычеркивают этот предмет из своего списка.

Команда выбирая предмет объясняет для чего он ей необходим.Затем вызываются другие представители от команд, и так далее.

Варианты можно подготовить обычные, а можно заранее написать на бумажках слова по разным темам.

Например: тема «Узел». Представители команд по очереди говорят названия узлов,пока не угадают какой узел написан на бумажке.

Темы можно брать любые, но желательно близкие к игровому заданию, например:

1. Лекарственное растение
2. Съедобный гриб
3. Ядовитый гриб
4. Дерево
5. Кустарник со съедобными ягодами
6. Съедобная ягода
7. Фрукт
8. Овощ
9. Ядовитое растение
10. Вредное насекомое
11. Съедобная мелкая живность на морском берегу
12. Крупное промысловое животное (морское)
13. Морская рыба
14. Речная рыба
15. Птица
16. Хищный зверь
17. Животное отряда кошачьих
18. Грызун
19. Пресмыкающееся
20. Земноводное
21. Предмет личного туристского снаряжения
22. Предмет бивачного группового снаряжения
23. Строительный инструмент
24. Важный предмет в ремнаборе туриста
25. Предмет личной гигиены
26. Рыболовная снасть
27. Предмет одежды
28. Крупа

29. Предмет походного кухонного инвентаря
30. Медицинский препарат: обезболивающее
31. Медицинский препарат: антисептическое
32. Медицинский препарат: жаропонижающее
33. Мелкое заболевание
34. Незначительная травма
35. Море у берегов России
36. Крупная река в России
37. Полуостров в России

После того, как команды выбрали себе снаряжение из списка, необходимо отвести время для каждой команды, чтобы они смогли защитить свой список, - огласить, что они выбрали и как им это поможет для выживания на острове. По результатам докладов возможно подведение итогов и выявление победителя.

Примечание: Не обязательно проигрывать игру до последнего вопроса. Оптимальное время основной части игры (ответы на вопросы) 30 минут. На сколько вопросов за это время успели ответить команды, столько и достаточно.

Игровое задание может меняться, например: «Подбор снаряжения для проведения палаточного лагеря», вместе с игровым заданием меняется список вещей и темы вопросов.

Задания по оказанию первой медицинской помощи

Кроссворд «Медицина»

Задание «Лесная аптека»

Задание «Медикаменты»

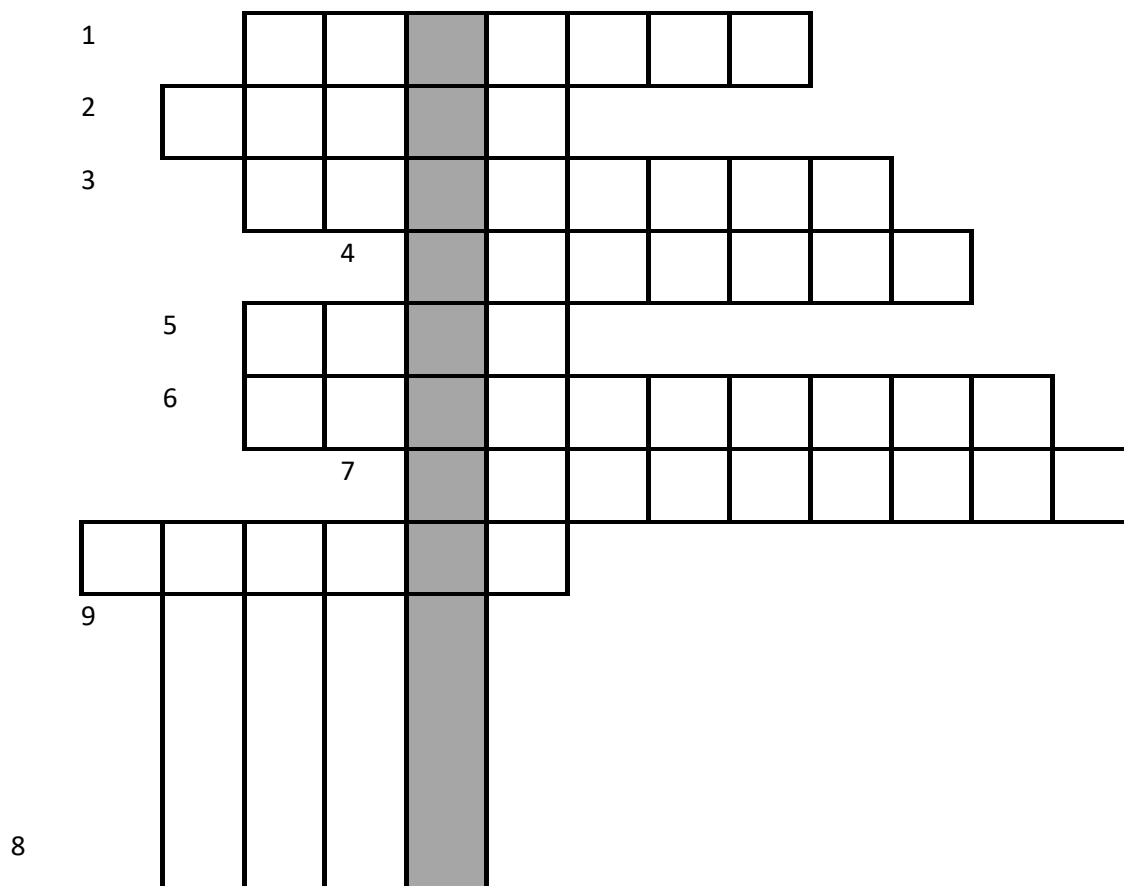
Задание «Первая помощь»

Задание «Аптечка»

Кроссворд «Медицина»

1. Потеря сознания
2. Травма, нанесенная режущим предметом
3. Непроизвольное сокращение мышц тела или его отдельных частей
4. Механическая травма, с повреждением кости

5. Травма кожи, нанесенная горячей жидкостью, предметом
6. Омертвление кожи и мышц в результате их переохлаждения
7. Ядовитое вещество в организме человека
8. Оказание действий человеку, попавшему в беду
9. Сильное, неприятное ощущение



Ответы:

1. Потеря сознания (обморок)
2. Травма, нанесенная режущим предметом (порез)

3. Непроизвольное сокращение мышц тела или его отдельных частей (судороги)
4. Механическая травма, с повреждением кости (перелом)
5. Травма кожи, нанесенная горячей жидкостью, предметом (ожог)
6. Омертвление кожи и мышц в результате их переохлаждения (обморожение)
7. Ядовитое вещество в организме человека (отравление)
8. Оказание действий человеку, попавшему в беду (помощь)
9. Сильное, неприятное ощущение (боль)

Ответ по вертикали: медпомощь.

Задание « Лесная аптека»

соотнесите название растения и его предназначение.

В графу ответ внесите порядковый номер растения которое по вашему соответствует области применения:

Растение	Область применения	Ответ
1. Подорожник	Останавливает кровь, снижает боль, помогает заживлению ран.	
2. Крапива	Промывка ожогов, полоскание рта при кровотечениях десен.	
3. Зверобой	Обеззараживающее средство.	
4. Ромашка аптечная	Противолихорадочное средство, останавливает внутреннее кровотечение.	
5. Малина	Потогонное и жаропонижающее.	
6. Можжевельник	Функциональное расстройство сердечной деятельности.	
7. Боярышник	При аллергии.	
8. Липа	При бронхите и туберкулезе.	
9. Сосна	При бессоннице, невралгии, противосудорожное средство.	

10. Полынь	При простуде, кашле, насморке, эпилепсии.	
------------	---	--

Ответы:

Растение	Область применения	Ответ
1. Подорожник	Останавливает кровь, снижает боль, помогает заживлению ран.	1
2. Крапива	Промывка ожогов, полоскание рта при кровотечениях десен.	4
3. Зверобой	Обеззараживающее средство.	2
4. Ромашка аптечная	Противолихорадочное средство, останавливает внутреннее кровотечение.	3
5. Малина	Потогонное и жаропонижающее.	5
6. Можжевельник	Функциональное расстройство сердечной деятельности.	7
7. Боярышник	При аллергии.	6
8. Липа	При бронхите и туберкулезе.	10
9. Сосна	При бессоннице, невралгии, противосудорожное средство.	8
10. Полынь	При простуде, кашле, насморке, эпилепсии.	9

Задание «Медикаменты»

Вариант 1

Выбрать правильно медикаменты, соответствующие заболеванию:

№	Заболевание	Ответ	№	Медикамент
1.	АНГИНА		1.	БРОМГЕКСИН
2.	КАШЕЛЬ		2.	ФУРАЦИЛИН
3.	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ		3.	ЦИТРАМОН

Вариант 2

Выбрать правильно медикаменты, соответствующие заболеванию:

№	Заболевание	Ответ	№	Медикамент
1.	ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА		1.	АСИЦИЛСОЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА
2.	БОЛИ В СЕРДЦЕ		2.	УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ
3.	ОТРАВЛЕНИЕ		3.	ВАЛИДОЛ

Задание «Первая помощь»

Ситуация «Перелом»

Задание: Записать в таблицу действия которые нельзя делать в данной ситуации

1. наложить шину из палок, прутьев, пучков камыша;
2. придать сломанной руке или ноге возвышенное положение;
3. попытаться сопоставить обломки костей;
4. приложить к месту перелома грелку;
5. приложить холодный компресс;
6. дать обезболивающие;
7. при открытом переломе наложить на рану антисептическую повязку;
8. зафиксировать шину в месте, где выступает кость;

Ответы:

--	--	--	--	--	--	--

Ситуация «Обморок»

Задание: Зачеркнуть действия которые нельзя делать в данной ситуации

1. дать попить воду;
2. уложить пострадавшего на спину;
3. поставить клизму и принять слабительное;
4. положить на живот тепло;
5. растереть руки, ноги, спину, грудь спиртом, водкой, одеколоном;
6. положить на лоб смоченную водой ткань;
7. дать понюхать нашатырный спирт или протереть им виски.
8. растянуть воротник, пояс;

Ответы:

--	--	--	--	--	--	--

Перелом: 3, 4, 8

Обморок: 1, 3, 4

Ответы:

Задание «Аптечка»

В левой таблице с названием препарата, в пустой клетке поставить номер, определяющий назначение препарата, руководствуясь списком из правой таблицы.

№	Название препарата
	анальгин, баралгин
	валидол,
	лейкопластырь, бинт, эластичный бинт
	Перекись водорода 3%, йод,
	Облепиховое масло
	Аспирин, парацетамол,
	Уголь активированный,
	Скипидарная мазь
	Нашатырный спирт

№	назначение препарата
1	противоожоговое
2	Жаропонижающие, противовоспалительные
3	сердечные
4	перевязочный материал
5	Успокоительные (седативные)
6	Обезболивающие
7	боль в горле
8	антисептические средства
9	Согревающие
10	Пищевое отравление
11	Обморок
12	витаминные препараты
13	Аллергия (антигистаминные)

Ответы:

6, 3, 4, 8, 1, 5, 10, 9, 11

Задания по ориентированию и топографии

По каким приметам можно определить стороны горизонта? (подчеркнуть)

а) по склону дерева	е) по веткам на деревьях
б) по таянию снега на склонах оврагов	ж) по годичным кольцам на пнях
по пологой стороне муравейника	г) по течению реки
мху на дереве	и) по направлению звериной тропы
д) по грибам рядом с деревом	по направлению ветра

ОТВЕТЫ:

Б), В) Г), Е) спорно, только по отдельно стоящим, и то не всегда, Ж) – нет, годичные кольца не могут быть признаком для определения сторон света, в некоторых старых учебниках на них ссылаются,

но это ошибочное мнение.

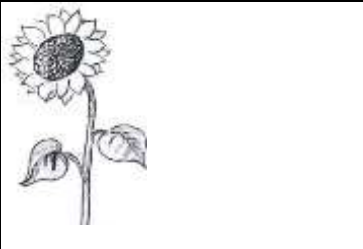
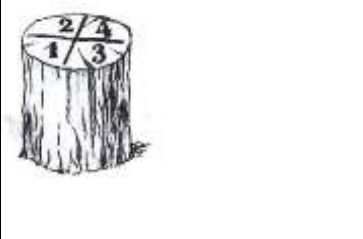
Задание «Ориентирование по местным признакам»:

укажите, где находится север.

Местные признаки	Направление на север	Местные признаки	Направление на север
			
			
			
			

Ответы:

Местные признаки	Направление на север	Местные признаки	Направление на север

	<		<
	<		<
	<		>
	>		

п