

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №3» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 10 2022 г.
Протокол №3 _____

«Утверждаю»
Директор
«Лингвистической гимназии №3»
В.С. Шарханов
«28» 10 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «ВЕТАС»**

Возраст: 12-16 лет

Срок реализации 2 года

Автор: педагог дополнительного образования,
учитель высшей категории Бурхинова А.В.

Улан-Удэ

2022

Пояснительная записка

В современных социально-экономических условиях обучения, развития и воспитания подростков роль дополнительного образования возрастает. Именно дополнительное образование соединяет в себе здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное образование и социально-психологическую адаптацию.

Одно из направлений дополнительного образования, туристско-краеведческое направление позволяет решить актуальные педагогические задачи формирования всесторонне развитой личности обучающегося, способной адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, успешно социализироваться в современном обществе.

Туристско-краеведческое направление включает в себя различные формы работы, что позволяет в процессе воспитания соединить физическое развитие с интеллектуальным, духовным, способствует воспитанию патриотических чувств, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Таким образом, в процессе туристско-краеведческой деятельности происходит воспитание и практическая подготовка гармонично развитого, свободного, функционально грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

Нормативно-правовые документы, с учётом которых составлена программа

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (N 273-ФЗ от 29. 12. 2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Педагогическая целесообразность программы

В настоящее время обществом ставится задача не только обучения подрастающего поколения основам безопасности жизнедеятельности, но и широкое – формирование у него культуры безопасности жизнедеятельности.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые позволяют раскрыть потенциал ребенка, его индивидуальность. Используя активные методы обучения (занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы, сплавы, турслеты и т.д.) у обучающегося формируются и развиваются жизненно важные навыки и умения в практической деятельности – критически мыслить; ставить цели; принимать решения и решать проблемные ситуации; творчески мыслить; уметь справляться со стрессом и эмоциями; осознать себя как личность.

Новизна, отличительные особенности программы

Программа рассчитана на два года. Уже с первого года обучения вводится блок «Школа выживания», в связи с программой республиканских соревнований «Школа безопасности», блок усилен разделами «Медицинская подготовка», «Правила дорожного движения», «Пожарная безопасность». Тематика теоретических и практических занятий разработана с учетом условий нашего региона.

Особенности организации учебного процесса данной программы заключается в том, что обучение может проходить одновозрастных и разновозрастных групп.

Адресат программы

Учащиеся 12 – 16 лет, количество учащихся в одной группе 30 человек.

Переход от детства к взрослости продолжается от с 11 лет до 21 года, но особенно важны первые 5 лет (с 11 до 16) – юношеский возраст. Этот возраст характеризуется формированием самосознанием и собственным мировоззрением, стремлением заново и критично осмыслить все окружающее.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познает самого себя, овладевает своим поведением. Именно общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте, через общение осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. В то же время подростки находятся под контролем со стороны учителей и родителей, что конечно лишает детей права самостоятельно планировать и контролировать свою деятельность, свое поведение. Это в свою очередь, снижает уровень ответственности ребенка за свои действия, приводит к протестному поведению.

Дополнительное образование, а именно туристская деятельность дает ребенку возможность самостоятельно выстраивать свое поведение, учат самоуправлению и самообслуживанию.

Подростки 14-15 лет отличаются также стремлением испытать себя, тягой к приключениям, к риску, к самоутверждению. Данная программа направлена на удовлетворение таких потребностей, через походы, соревнования, турслеты.

При общении ребенка с природой снижаются отрицательные эмоции, напряжение, возникающее в учебном процессе.

Именно в юношеском возрасте складываются те черты характера, от которых зависит его успешность, конкурентоспособность в жизни.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Программа рассчитана на 2 учебных года. 216 часов в год, 6 часов в неделю. Планируется проведение занятий 2 раза в неделю. 2 часа в будни, 4 часа в выходные дни (практические занятия, участие в соревнованиях, походах).

Формы обучения. Очная. Форма организация учебного процесса классно-урочная, с применением активных форм познания – мастер-классы, походы выходного дня, практические занятия и т.д.

Режим занятий

Теоретические и практические занятия проводятся на базе МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3. Одно занятие продолжительностью 45 минут.

Занятия проводятся в зависимости от темы, временем года и погодных условий – на улице или в помещении. В каникулярное время занятия проходят по графику с планом гимназии.

Особенности организаций образовательного процесса

Содержание программы рассчитано на постоянный состав группы, занятия групповые, Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 30 человек.

Учебный план включает большое количество практических занятий. Многие занятия предполагают сочетание теории и практики. Учебный план и программа второго года предусматривают повторение изученного ранее и дальнейшее, углубление и расширение знаний.

Учебный материал каждого года обучения делится на разделы:

1. Основы знаний и умений туристско-краеведческой деятельности, в том числе:
- специальная подготовка; - краеведческая подготовка; - медицинская подготовка.

2. Практическое применение знаний: экскурсии, походы, соревнования, конференции, турслеты и т.д.

При изучении этого раздела программы следует разбить ее на три части: лекции; практические занятия в помещении, в спортзале; практические занятия в походе, на соревнованиях.

Цель программы. Воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

Задачи программы.

Образовательные (предметные):

- дать знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и их последствиях для личности, общества и государства;

- привить обучающимся навыки безопасного поведения человека на природе, во время походов, массовых мероприятий, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- обучить приёмам подбора и использования туристского снаряжения;
- привить обучающимся знания по краеведению и экологии, истории, культуре Отечества;
- сформировать умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- сформировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- обучить основам техники и тактики туризма, ориентирования, техники безопасности, организации быта в походах, путешествиях, на соревнованиях;
- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода, участия в соревнованиях, выживания в экстремальных условиях;
- развивать необходимые физические качества: выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, скоростные качества.

Личностные:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;
- способствовать формированию гражданской позиции; благородного отношения к своему Отечеству, своей малой Родине, своему народу, его языку, духовным, природным и культурным ценностям, уважительное отношение ко всем народам России;
- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;
- способствовать формированию морально-психологической устойчивости социальной компетентности в быту и в условиях опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;
- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации;
- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения, обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- обучить приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить интерес к исследовательской работе;
- развить у учащихся наблюдательность и внимание;
- создать условия для развития творческого потенциала ребёнка, закрепить его интерес к выбранной области знаний;
- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;
- развить когнитивные качества личности учащихся: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе; сформировать духовно-нравственные качества обучающихся для снижения опасности быть вовлечёнными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Большое внимание уделяется психологической подготовке воспитанников к зачётному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. По итогам учебного года и зачётного похода обучающимся присваивают звания «Юный путешественник», «Юный турист», «Турист России» и соответствующие разряды по туризму.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
1	Краеведческая и экологическая подготовка	14	6	8	Конкурс Викторина
2	Специальная подготовка	154	53	101	Походы Соревнования Практические задания
3	Медицинская подготовка	35	12	23	Игры Практические задания Конкурсы
4	Социально-психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование Собеседование
5	Правила дорожного движения	7	2	5	Тестирование Соревнования Конкурс
	Всего часов	216	76	140	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
1	Специальная подготовка	154	48	106	Конкурс Викторина
2	Краеведческая и экологическая подготовка	14	6	8	Походы Соревнования Практические задания
3	Медицинская подготовка	35	12	23	Игры Практические задания Конкурсы
4	Социально-психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование Собеседование

5	Правила дорожного движения	7	3	4	Тестирование Соревнования Конкурс
	Всего часов	216	72	144	

Содержание программы 1 года обучения

Методические указания

Теоретические занятия проводятся в учебном классе с применением плакатов, схем, кадров из видеофильмов, демонстрационных и дидактических материалов практические – на местности, в спортивном зале и на скальном рельефе. Планируется проведение практических занятий с дежурной сменой поисково-спасательной службы.

На занятиях рекомендуется использовать материалы, демонстрирующие характерные признаки различных ЧС, благодаря чему учащиеся могут классифицировать ЧС по этим признакам, рассматривать, анализировать нормативно-правовую документацию, регламентирующую деятельность ПСФ, решать ситуационные задачи, связанные с пониманием положений из данной документации, своих прав и обязанностей, изображать в схемах действия дежурной смены при приведении ее в готовность к выполнению задач спасания. После занятий рекомендуется проводить разбор действий обучающихся, отметить тех учащихся, которые работают в основном правильно, помочь проанализировать причины ошибочных действий остальных.

Для самостоятельной работы обучающимся дается более глубокое изучение нормативно-правовой документации и справочной литературы.

Помощь в выполнении самостоятельной работы со стороны педагога состоит в подготовке необходимого количества документации на основе использования множительной техники и в компьютерном варианте, в обеспечении обучающихся снаряжением, оборудованием для практических упражнений.

Организационное собрание группы. Введение в программу.

Раздел 1. Краеведческая и экологическая подготовка (ознакомительный уровень).

1.1. Родной город.

Теория (2 час) Твоя семья, твой дом. Микрорайон. Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа. От поселенья к городу. Герб города. План города. Памятные места центра города. Предприятия города и района. Учреждения культуры. Развитие спорта.

1.2. Природа родного края, экология.

Теория (1 час) Географическое положение, климат, растительный и животный мир. Охрана исчезающих и редких видов растений и животных. Памятники природы.

1.3. Военная история.

Теория (1 час) Войны и революционные события в истории нашего края. Бурятия в годы Великой Отечественной войны. Герои войны. Памятные места города, топонимика.

Практика (4 час) работа с планом города, картой города, контурной картой, карточками «План города», экскурсии по городу, в школьный музей, в краеведческий музей, на предприятия, в театр, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

1.4. Туристские возможности г. Улан-Удэ, обзор экскурсионных объектов.

Теория (2 час) Маршруты походов, экскурсий. Памятники истории и культуры, природы, музеи города. Изучение района Верхняя Березовка. Сбор краеведческого материала в Этнографическом музее: изучение картографического материала, поиск, анализ и сбор информации в интернете, подготовка докладов. Методы поисково-сборительской деятельности. Сбор краеведческих материалов – один из видов общественно полезной деятельности. Охрана памятников.

Практика (4 час) экскурсия и походы, экскурсии в Этнографический музей, проведение различных краеведческих наблюдений, выполнение краеведческих заданий на маршруте, сбор и утилизация мусора на стоянках, участие в экологической акции.

Раздел II. Специальная подготовка (ознакомительный уровень).

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.2. История развития движения «ВЕТАС»; его цели и задачи.

Теория (2 час) История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», привитии основ здорового образа жизни, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

1.3. Туристское снаряжение.

Теория (2 час) Личное, групповое, специальное снаряжение. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Оборудование для костра, рукавицы, половник др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Особенности походов в межсезонье. Специальное снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Хранение снаряжения и его эксплуатация. Подготовка снаряжения к походу. Обязанности реммастера и завснара. Список группового снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора .

Практика (5 час) укладка рюкзака, подготовка снаряжения к походу, уход за снаряжением, его ремонт, установка и снятие палатки.

1.4. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги в походе.

Теория (2 час) Режим дня в походе. Правила движения на маршруте. Движение по дорогам, тропам. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Направляющий и замыкающий. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Режим ходового дня и режим на днёвке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Выбор места для привала, бивака.

Практика (6 час) отработка движения колонной, техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, режима движения в учебном походе.

1.5. Организация туристского быта.

Теория (2 час) Организация бивака. Виды костров. Разведение костра. Правила работы с костром и инструментом, хранения дров и инструмента. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Уход за одеждой обувью (сушка, ремонт). Правила купания. Уборка места лагеря. Организация ночлега в помещении. Виды палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила поведения на стоянке. Охрана природы. Противопожарные меры.

Практика (4 час) выбор места бивака, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря, заготовка дров, разведение костра, установка палатки.

1.6. Питание в походе.

Теория (2 час) Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Практика: составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре .

1.7. Туристские должности.

Теория (2 час) Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Практика (5 час) выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

1.8. Узлы, верёвки.

Теория (2 час) Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, брамшкотовый,

академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь, стремя). Конкурсы узлов.

Практика (4 час) вязание узлов, в том числе - на время.

1.9. Преодоление препятствий.

Теория (2 час) Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Организация сопровождения. Преодоление спуска, подъёма, траверс склона (спортивный способ, с самостраховкой схватывающим узлом, жюмаром, восьмёркой). Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Преодоление заболоченного участка по кочкам, с помощью жердей и опор. Организация страховки и самостраховки.

Практика (5 час) надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

1.10. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Теория (2 час) Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Требования к участникам. Особенности зимнего туризма. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (4 час) выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

1.11. Подготовка к походу, путешествию.

Теория (2 час) Определение цели и района похода, изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, календарного плана-графика похода. Подготовка снаряжения, оформление документации.

Практика (4 час) изучение района похода, разработка маршрута и составление графика похода, подготовка личного и группового снаряжения, заполнение маршрутного листа.

1.12. Подведение итогов туристского похода.

Теория (2 час) Обсуждение итогов похода, отчёт по должностям. Подготовка фотографий, видеofilьма, заметок в СМИ.

Практика (4 час) ремонт и сдача снаряжения, обработка собранных материалов, составление отчёта о походе, выполнение творческих, исследовательских работ, оформление значков и спортивных разрядов.

1.13. Туристские слёты и соревнования.

Теория (2 час) Цели и задачи туристских слётов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Соревнования «Школа безопасности». Правила соревнований. Организация соревнований, судейская коллегия, участники. Положение, условия. Снаряжение участников и командное снаряжение. Атрибутика команды, форма. Меры безопасности. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Порядок проведения, информация. Подведение итогов.

Практика (4 час) участие в соревнованиях по ТПТ, Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория (2 час) Определение топографии, карты, их значение для государства, для туриста. Схемы, планы. Номенклатура. Километровая сетка карты. Критерии подбора картографического материала для похода. Спортивная карта: назначение, отличие от топографической. Защита карты от непогоды на соревнованиях, в походе.

Практика (4 час) работа с цветными и чёрно-белыми картами, картами различного масштаба.

2.2. Условные знаки.

Теория (2 час) Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Условные знаки спортивных карт.

Практика (4 час) чтение и изображение знаков, игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, топографическое лото, мини-соревнования

2.3. Измерение расстояний. Масштаб.

Теория (2 час) Масштаб, виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Масштабы спортивных карт.

Практика (4 час) решение задач, работа с курвиметром, картами различного масштаба, определение масштаба и расстояния по карте.

2.4. Компас. Азимут.

Теория (2 час) Назначение компаса, история развития. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки). Движение по азимуту. Ориентирование карты.

Практика (4 час) ориентирование карты по компасу; упражнения на определение азимута на предмет (обратная засечка) и предмета по азимуту (прямая засечка), измерение азимута на карте; отработка навыков азимутального хода.

2.5. Спортивное ориентирование.

Теория (2 час) История развития вида спорта. Виды соревнований. Организация соревнований.

Материальное обеспечение соревнований, снаряжение ориентировщика.

Практика (4 час) закрепление полученных знаний, отработка навыков на соревнованиях.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма.

Теория (2 час) Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой, гигиеной туристов, их состоянием.

Практика (4 час) разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.

3.2 Походная аптечка.

Теория (2 час) Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением.

Практика (4 час) игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки.

3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория (2 час) Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему.

Практика (4 час) отработка навыков диагностики и оказания первой помощи; наложение повязок.

3.4 Транспортировка пострадавшего.

Теория (2 час) Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

Практика (4 час) изготовление носилок из жердей и полотна, штормовок, изготовление волокуш; отработка навыков транспортировки пострадавшего.

4. Школа выживания.

4.1 Ориентирование без компаса.

Теория (2 час) Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам.

Практика (4 час) определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4.2 Действия при потере ориентировки. Аварийные сигналы.

Теория (2 час) Порядок действий: прекращение движения, анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью, дисциплина и самоконтроль. Разделение группы. Действия отдельного участника в случае потери ориентировки, отставания от группы. Общение со спасателями. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика (4 час) отработка действий при разделении группы, работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия (в т.ч. и на время).

4.3 Ядовитые грибы и растения.

Теория (2 час) Ядовитые грибы и растения нашей местности и наиболее посещаемых туристами районов: изображения, описание, основные характеристики. Условно съедобные грибы. Профилактика отравления. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении.

Практика (4 час) определение грибов и растений на местности.

4.4 Выживание в городе.

Теория (2 час) Квартирные и уличные опасности. Средства защиты. Дорожно-транспортные происшествия. Тонкий лёд. Места массового скопления людей. Экстремизм и терроризм.

Практика (4 час) экскурсия в РЦПС.

4.5 Аварии и стихийные бедствия.

Теория (1 час) Транспортные катастрофы. Пожары, гроза, ураган. Психологический аспект.

5. Пожарная безопасность. Теория (1 час) Горит телевизор. Пожар в квартире.

Практика (4 час) отработка действий при пожарной тревоге на занятии в помещении школы, встреча с пожарным, практическое занятие в пожарной части.

Раздел III. Медицинская подготовка (ознакомительный уровень).

Занятия по медицинской подготовке проводятся в классе с использованием плакатов по анатомии человека, макетов скелета и внутренних органов, обучающего сердечно-лёгочной реанимации, современных табельных и подручных средств оказания первой помощи и транспортировки, компьютерных обучающих программ и видеоматериалов.

Самостоятельная работа планируется для углублённого изучения тематики программы по рекомендуемой литературе – «Учебнику спасателя» (Шойгу С.К.), «Основам медицинских знаний» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.), «Атласу добровольного спасателя» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.).

Контроль усвоения темы достигается решением тестовых заданий и ситуационных задач на занятиях.

Самостоятельную работу обучающихся по психологической подготовке следует направить на упражнения в аутотренинге, на решение психологических ситуационных задач. Качество выполнения самостоятельной работы проверяется на занятиях в процессе взаимоконтроля и контроля со стороны педагога. Помощь педагога в выполнении самостоятельной работы состоит в ознакомлении обучающихся с упражнениями по аутотренингу, подготовке карточек с ситуационными задачами.

3.1. Входной контроль по медицинской подготовке. Первая помощь. Основы анатомии и физиологии человека. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи.

Теория (2 ч.) Понятие о строении и функционировании тела человека, его физических возможностях, пороге выживаемости. Системы органов, полости тела, присасывающее действие грудной клетки, способствующее осложнениям при ранении шеи и грудной клетки. Понятие о кровообращении, работе сердца. Значение объёма циркулирующей крови для сохранения жизни человека. Функционально выгодные положения тела. Значение иммобилизации конечностей при переломах костей для предотвращения осложнений. Определение мест прижатия крупных артерий. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека.

Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Практика (1ч). Ознакомление со строением скелета человека по его муляжу. Ознакомление с расположением внутренних органов по муляжу торса тела человека. Приемы определения мест прижатия крупных артерий рукой на теле статиста. Наблюдение за присасывающим действием грудной клетки при дыхании.

3.2. Лекарственные средства и их применение. Комплектация индивидуальной и групповой аптечки, согласно требований.

Теория (1 ч.) Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика (1ч). Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика (2ч). Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Скоростной бег 40 м. Бег в гору на короткие дистанции. Бег по песку/снегу. Бег по пересеченной местности 1000 м.

4.4 Правила проведения сердечно – легочной реанимации.

Теория (1 ч.) Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика (2 ч). Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий. Замена участников. Определение признаков успеха реанимации. Использование содержимого аптечки спасателя для поддержания жизни.

3.5 Кровотечение и виды. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Виды повязок и способы их наложения. Переломы и их виды. Первая помощь при переломах. Правила наложения шин (типы шин).

Теория (1ч.) Понятие кровотечения и его виды. Раны и их признаки. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя при кровотечениях. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой. Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности. Понятие переломы и их виды. Правила наложения шин.

Практика (2ч.) Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для первой помощи при ранениях, сопровождающихся кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела. Выполнение тестовых заданий и решение ситуационных задач. Отработка наложения повязок, шин.

3.6. Первая помощь при ранениях грудной клетки, шеи, мягких тканей головы, живота

Теория (1ч.) Признаки ранения шеи и мягких тканей головы, главные опасности для жизни. Признаки проникающего ранения грудной клетки и живота. Тактика спасателя при оказании первой помощи. Правила первой помощи.

Практика (2ч.) Тренировка в оказании первой помощи: тампонада раны на шее, голове, наложение жгута на шею, герметизирующей повязки на грудную клетку при проникающем ранении, повязки при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов. Функционально выгодные положения тела. Особенности транспортировки. Решение ситуационных задач.

3.7. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория (1ч.). Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, блокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия. Виды ДТП и способы оказания первой помощи.

Практика (2ч.) Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений, обращению с шприц-тюбиком, одноразовым шприцом, ампулами с противошоковыми препаратами, выполнению внутримышечных инъекций, применению холода. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3.8. Синдром длительного сдавливания. Первая помощь при длительном сдавлении мягких тканей тела.

Теория (1ч.) Понятие о синдроме длительного сдавления (СДР), позиционном синдроме и их признаки. Критерии прогноза возможного развития синдрома и тактика спасателя при оказании первой помощи. Приёмы первой помощи: обезболивание, восполнение плазмо-кровопотери, применение жгута, тугого бинтования конечности, холода, иммобилизации.

Практика (1ч.) Тренировка по выполнению приёмов первой помощи при длительном сдавлении конечностей. Решение ситуационных задач.

3.9. Первая помощь при отморожении и переохлаждении. Первая помощь при термических и химических ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория (1ч.) Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Тактика действий спасателя при оказании первой помощи. Техника наложения теплоизолирующих повязок. Причины и признаки термических поражений кожи различной степени тяжести. Сочетание с ожогом дыхательных путей. Первая помощь при термических ожогах. Быстрое определение площади ожога кожи, прогноз и профилактика ожогового шока. Ожог от воздействия агрессивных жидкостей, попадание их в глаза. Оказание первой помощи. Признаки укусов насекомыми и змеями. Тактика спасателя и содержание первой помощи. Первая помощь при аллергической реакции на укусы.

Практика (2ч.). Практика в наложении термоизолирующей повязки. Решение ситуационных задач. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах. Правила первой помощи при поражении глаз. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Оценка состояния пострадавшего. Особенности первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца. Закрепление навыков выполнения приёмов сердечно-лёгочной реанимации. Тренировка в нанесении прекардиального удара. Использование содержимого аптечки спасателя в целях проведения реанимации. Решение тестовых заданий и ситуационных задач. Тренировка приёмов оказания первой помощи при укусах.

3.10. Первая помощь при утоплении.

Теория (1ч.) Спасение на воде. Картина утопления, «белая» и «синяя» асфиксия. Первая помощь пострадавшему. Особенности реанимационных мероприятий и тактика спасателя при оказании помощи утонувшему.

Практика (2ч.) Просмотр видеofilmа о спасении на воде. Овладение приёмами очищения дыхательных путей. Закрепление навыков сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре «МАКСИМ».

3.11. Виды и способы транспортировки пострадавших. Виды носилок.

Теория (2ч.) Виды, способы и правила транспортировки пострадавших при различных видах травм. Мягкие и жесткие носилки. Правила вязания носилок. Транспортировка при помощи подручных средств.

Практика (3ч.) Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Деловая компьютерная игра по оказанию первой помощи при ДТП с заземлением пострадавшего.

IV. Социально-психологическая подготовка (ознакомительный уровень).

4.1. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Теория (1 час) Определение, виды, структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти, виды памяти, механизмы запоминания, индивидуальные особенности собственной памяти, мнемотехника. Понятие «мышление», виды мышления, мыслительные операции, пути развития и активизации мышления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Практика (1 час) Упражнения на диагностику и развитие внимания, памяти, мышления, опросник Айзенка или тест «IQ».

4.2. Самосознание. Самооценка.

Теория (1 час) Самосознание. «Я-концепция». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Самоотношение и самоуважение. Уверенность в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика (1 час) тесты «Самооценка», «Эгоист или альтруист», создание собственного герба.

4.3. Эмоции и чувства. Стресс.

Теория (1 ч.) Определение чувств. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния. Стресс, стадии его развития и влияние на организм человека. Как справиться со стрессом.

Практика (1 час) Упражнения «Изобрази эмоцию», «Передай эмоцию», тест «В порядке ли ваши нервы?», тест на стрессоустойчивость; аутотренинг.

V. Правила дорожного движения (ознакомительный уровень).

Теория (1 час) Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Безопасность пешехода на дороге, переход проезжей части. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Безопасность пассажира. Знаки.

Практика (1 час) встреча с инспектором ГИБДД, отработка навыков движения группы на соревнованиях, в походе с соблюдением правил дорожного движения.

Разд Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Специальная подготовка (базовый уровень)

1. Основы туристской подготовки. Введение.

Роль туризма в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе. Туризм в России. Знаменитые путешественники. Самодеятельный, экскурсионный, международный туризм. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристских походов», Регламента по дисциплине «маршруты». Спортивная классификация и разряды (дистанции, маршруты). Походы выходного дня и степенные походы. Категорийные походы: основные параметры походов I, II, III к.с., требования к участникам.

1.1. Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению. Особенности снаряжения зимнего похода и похода в межсезонье. Особенности снаряжения для многодневных походов. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор. Изготовление чехлов для пил, топоров, канов. Изготовление бахил.

Практика: комплектование личного и группового снаряжения, ремонтного набора; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.2. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Безопасность при ухудшении погодных условий. Бивак в безлесной зоне, в горах, зимой и в межсезонье. Костровое хозяйство. Заготовка и хранение дров. Разведение костра при неблагоприятных погодных условиях, в зимнем походе. Заготовка растопки, специальные средства. Организация ночлега в палатке «Зима» («Вьюга»).

Практика: выбор места бивака; отработка навыков постановки и сворачивания бивака, разведения костра в различных условиях; установка палаток различных конструкций; работа с пилами и топором; работа с печкой.

1.3. Организация питания в многодневном походе

Требования к продуктам питания, их упаковка, хранение, транспортировка. Калорийность. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Нормы дневного рациона. Меню многодневного похода. Расчёт продуктов. Витамины. Водно-солевой режим в походе. Сублиматы. Перекус. Блюда из «даров природы» (съедобные растения, грибы, ягоды, рыба). Обязанности завпита, завхоза. Приготовление пищи на костре. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практика: составление меню многодневного похода и списка продуктов; закупка, фасовка, упаковка и распределение продуктов; отработка навыков приготовления пищи на костре.

1.4. Тактика движения и техника преодоления препятствий в туристском походе Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Техника передвижения на пешем маршруте: по шоссе, по тропе, по лесной чаще, преодоление лесных завалов. Обеспечение безопасности при прохождении болот. Преодоление травянистых склонов различной крутизны: техника движения, обеспечение безопасности. Организация спусков и подъёмов по верёвке с самонаведением. Преодоление водных преград: переправа вброд, переправа по бревну, наведение переправы, навесная переправа. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: отработка навыков по технике движения и преодоления препятствий, организации переправ (практические занятия, соревнования, походы).

1.5. Узлы. Из истории наузистики. Основные узлы (ткацкий, грейпвайн, усиленный брамшкотовый, двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, стремя на опоре, карабинная удавка, штык; вязка узлов одним концом).

Практика: вязка узлов на время.

1.6. Распределение обязанностей в группе, работа по должностям. Права и обязанности командира группы. Обязанности завпита, завснара, реммастера, штурмана, краеведа, летописца, медика, фотографа, кинооператора, казначея. Краеведческие должности. Распределение обязанностей.

Практика: выбор командира; выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

1.7. Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей. Тактика планирования нитки маршрута. Линейные, кольцевые, радиальные, оседлые маршруты. Разработка запасных и аварийных вариантов маршрута, точек схода с маршрута. Пути подъезда и отъезда с маршрута. Возможность пополнения продуктов питания в многодневном походе. Днёвки. Смета похода. Походная документация. МКК. Подготовка снаряжения с учётом сезона, условий похода.

Практика: работа по должностям; изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного похода; составление плана-графика, разработка запасных и аварийных вариантов; изучение отчётов других групп, встреча с людьми, побывавшими в данном районе, связь с принимающей стороной; заполнение маршрутного листа (маршрутной книжки); составление графиков дежурств; составление сметы расходов; подготовка снаряжения, прохождение МКК.

1.8. Подведение итогов туристского похода. Разбор действий участников и группы в походе. Ремонт и сдача снаряжения. Требования к отчёту о походе, основные разделы. Оформление отчёта.

Практика: работа по должностям при оформлении отчёта; подготовка заметок в газеты, выступлений на радио; проведение отчётного вечера («точка», участие в Вечере встреч участников дальних путешествий).

1.9. Туристские слёты и соревнования. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, основные разделы. Правила соревнований по спортивному туризму. А.Г. Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».

Новые правила соревнований «Школа безопасности». Организация соревнований. Положение и Условия соревнований. Права и обязанности участников, представителей,

руководителей. Правила поведения. ЗМК, работа капитана команды. Протесты. Снятие команд и участников с соревнований. Охрана природы.

Практика: подготовка инвентаря и снаряжения; изучение Положений и Условий соревнований; участие в школьных, городских, районных соревнованиях, соревнованиях по туристскому многоборью, ТПТ, ТЛТ, на КТМ, в городских и зональных соревнованиях «Школа безопасности», Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.; работа с ЗМК, оформление протестов; помощь в организации и проведении соревнований и конкурсов для младших кружковцев, работа в качестве судей на этапах.

1.10. Обеспечение безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов. Психологические факторы, влияющие на безопасность в группе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Поисково-спасательные службы. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы вдоль дорог, при переходе дороги, поведение в населённых пунктах. Меры безопасности на биваке, при купании. Воспитание сознательной дисциплины.

Практика: инструктаж по технике безопасности; отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

2. Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе

2.1. Топографическая и спортивная карты. Обзор материала, изученного за первый год обучения. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Условные знаки топографических карт. Рельеф, способы его изображения на картах. Сечение, горизонтالي, бергштрих, отметки высот, урезы вод. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Чтение карты, составление схем. Цветные и чёрно-белые спортивные карты, условные знаки. Корректировка карты.

Практика: игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, мини-соревнования; определение по горизонталям различных форм рельефа и выбор пути движения в соответствии с ними.

2.2. Работа с компасом. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

Практика: упражнения по определению азимута, отработка навыков азимутального хода без карты.

2.3. Измерение расстояний и высот. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты.

Практика: измерение среднего шага, упражнения для тренировки глазомера на карте и на местности, сопоставление различного картографического материала и вычисление масштаба карт; упражнения по определению высоты объектов, расстояний до них, ширины препятствия.

2.4. Способы ориентирования.

Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой, при наличии и отсутствии карты: по звёздному небу, по растениям и поведению животных, следам, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по постройкам, звуку, свету. Организация разведок в походе, уточнение у местных жителей имеющегося картографического материала. Движение по легенде, составление легенд. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: упражнения по определению точки своего местонахождения на разных картах; ориентированию без карты; составление легенд; отработка навыков организации разведки в походе; сопоставления различного картографического материала; работа с местным населением; участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции. Разрядные требования. Закрепление навыков по различным видам спортивного ориентирования.

Туристское ориентирование. Движение по обозначенному, маркированному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практика: участие в циклах в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

3. Доврачебная медицинская помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма. Личная гигиена туриста в походах и на соревнованиях. Подбор личного снаряжения и уход за ним. Гигиенические требования при приготовлении пищи. Роль закаливания, закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Профилактика травматизма, клещевого энцефалита.

Практика: сбор медицинских допусков; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах; подбор одежды и обуви, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка. Формирование аптечки в зависимости от времени, длительности похода, количества участников, региона. Перечень и назначение медикаментов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Обязанности санитара. Лекарственные растения. Практика: игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки; сбор и использование лекарственных растений.

4. Школа выживания.

4.1. Поведение человека в экстремальной ситуации.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Умение оценить собственные силы и возможности, вера в положительный исход. Сплочённость группы – фактор её успешных действий. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практика: тест «Коллективист или индивидуалист», тест на конфликтность, игры на сплочение группы.

4.2. Спасите наши души. Действия в случае потери ориентировки. Сигналы бедствия. Изготовление временного укрытия. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Общение со спасателями с помощью средств связи.

Практика: выкладывание сигналов бедствия на время; отработка навыков организации укрытия, поисково-спасательных работ; работа со средствами связи.

4.3. Автономное существование и выживание. Использование имеющихся с собой вещей. Необычное использование обычных вещей. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование природных материалов. Поиск и очистка воды. Организация питания. Добывание огня. Особенности автономного существования в различных климатических зонах: тайга, снежная равнина, пустыня, горы.

Практика: конкурс туристских самоделок; конкурс «Кухня Робинзона».

4.4. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия. Аварии в транспорте. Землетрясения. Терроризм. Действия в условиях техногенных аварий и катастроф. Зона радиоактивной опасности. Психологический аспект.

5. Пожарная безопасность. Пожар в квартире. План эвакуации МАОУ «Лингвистическая гимназия №3» запасные выходы. Пожар в кабине лифта, в общественном месте, в транспорте.

Пожар на даче. Лесные пожары. Противопожарная безопасность в походе. Средства пожаротушения. Типы огнетушителей.

Практика: отработка действий при учебной пожарной тревоге в школе; тестирование, компьютерные игры; практические занятия в пожарной части: надевание боёвок, боевое развёртывание, работа с огнетушителем и кошмой, полоса препятствий.

Раздел II. Краеведческая и экологическая подготовка (базовый уровень).

1. Историческое краеведение.

Теория (2 часа). Первые поселения человека на территории нашей местности. Культура древних. Топонимика. Территория нашего края: от древнейших времён до наших дней. Занятия горожан на рубеже XIX-XX веков. Традиции наших предков. Гражданская война, Великая Отечественная война, горячие точки и локальные войны. Культура, наука, образование и спорт.

Практика (2 часа): экскурсии в краеведческий музей, на предприятия города, экскурсия по городу; встречи с интересными людьми; краеведческие викторины, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

Памятные места нашего края.

Теория (2 час) 2. Планировка города. Старые и новые названия улиц. Учреждения культуры города. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Работа с картой.

Практика (2 часа): работа с планом города, экскурсия «Городские святыни», посещение Одигтриевского собора, Дацана, Мечети.

3. Экология района.

4. Теории (2). Мусор. Разделение мусора. Красная Книга Бурятии. Проблемы охраны природы и памятников культуры. Общественно-полезная работа в путешествии.

Практика (2 часа): работа с Красной Книгой Бурятии (печатное издание, электронная версия), подготовка докладов, оформление стенгазеты, экологической акции, утилизация мусора на стоянках в походах, выполнение краеведческих заданий на маршруте.

Практика (2 часа): знакомство с отчётами других групп, подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего путешествия.

Раздел III. Медицина (базовый уровень).

3.1. Входной контроль по медицинской подготовке. Первая помощь. Основы анатомии и физиологии человека. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи.

Теория (2 ч.) Понятие о строении и функционировании тела человека, его физических возможностях, пороге выживаемости. Системы органов, полости тела, присасывающее действие грудной клетки, способствующее осложнениям при ранении шеи и грудной клетки. Понятие о кровообращении, работе сердца. Значение объёма циркулирующей крови для сохранения жизни человека. Функционально выгодные положения тела. Значение иммобилизации конечностей при переломах костей для предотвращения осложнений. Определение мест прижатия крупных артерий. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Практика (1ч). Ознакомление со строением скелета человека по его муляжу. Ознакомление с расположением внутренних органов по муляжу торса тела человека. Приемы определения мест прижатия крупных артерий рукой на теле статиста. Наблюдение за присасывающим действием грудной клетки при дыхании.

3.2. Лекарственные средства и их применение. Комплектация индивидуальной и групповой аптечки, согласно требований.

Теория (1 ч.) Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика (1ч). Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика (2ч). Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Скоростной бег 40 м. Бег в гору на короткие дистанции. Бег по песку/снегу. Бег по пересеченной местности 1000 м.

4.4 Правила проведения сердечно – легочной реанимации.

Теория (1 ч.) Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика (2 ч.) Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий. Замена участников. Определение признаков успеха реанимации. Использование содержимого аптечки спасателя для поддержания жизни.

3.5 Кровотечение и виды. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Виды повязок и способы их наложения. Переломы и их виды. Первая помощь при переломах. Правила наложения шин (типы шин).

Теория (1ч.) Понятие кровотечения и его виды. Раны и их признаки. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя при кровотечениях. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой. Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности. Понятие перелома и их виды. Правила наложения шин.

Практика (2ч.) Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для первой помощи при ранениях, сопровождающихся кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела. Выполнение тестовых заданий и решение ситуационных задач. Отработка наложения повязок, шин.

3.6. Первая помощь при ранениях грудной клетки, шеи, мягких тканей головы, живота

Теория (1ч.) Признаки ранения шеи и мягких тканей головы, главные опасности для жизни. Признаки проникающего ранения грудной клетки и живота. Тактика спасателя при оказании первой помощи. Правила первой помощи.

Практика (2ч.) Тренировка в оказании первой помощи: тампонада раны на шее, голове, наложение жгута на шею, герметизирующей повязки на грудную клетку при проникающем ранении, повязки при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов. Функционально выгодные положения тела. Особенности транспортировки. Решение ситуационных задач.

3.7. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория (1ч.) Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, блокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия. Виды ДТП и способы оказания первой помощи.

Практика (2ч.) Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений, обращению с шприц-тюбиком, одноразовым шприцом, ампулами с противошоковыми препаратами, выполнению внутримышечных инъекций, применению холода. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3.8. Синдром длительного сдавливания. Первая помощь при длительном сдавлении мягких тканей тела.

Теория (1ч.) Понятие о синдроме длительного сдавления (СДР), позиционном синдроме и их признаки. Критерии прогноза возможного развития синдрома и тактика спасателя при оказании первой помощи. Приёмы первой помощи: обезболивание, восполнение плазмо-кровопотери, применение жгута, тугого бинтования конечности, холода, иммобилизации.

Практика (1ч.) Тренировка по выполнению приёмов первой помощи при длительном сдавлении конечностей. Решение ситуационных задач.

3.9. Первая помощь при отморожении и переохлаждении. Первая помощь при термических и химических ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория (1ч.) Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Тактика действий спасателя при оказании первой помощи. Техника наложения теплоизолирующих повязок. Причины и признаки термических поражений кожи различной степени тяжести. Сочетание с ожогом дыхательных путей. Первая помощь при термических ожогах. Быстрое определение площади ожога кожи, прогноз и профилактика ожогового шока. Ожог от воздействия агрессивных жидкостей, попадание их в глаза. Оказание первой помощи. Признаки укусов насекомыми и змеями. Тактика спасателя и содержание первой помощи. Первая помощь при аллергической реакции на укусы.

Практика (2ч.). Практика в наложении термоизолирующей повязки. Решение ситуационных задач. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах. Правила первой помощи при поражении глаз. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Оценка состояния пострадавшего. Особенности первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца. Закрепление навыков выполнения приёмов сердечно-лёгочной реанимации. Тренировка в нанесении прекардиального удара. Использование содержимого аптечки спасателя в целях проведения реанимации. Решение тестовых заданий и ситуационных задач. Тренировка приёмов оказания первой помощи при укусах.

3.10. Первая помощь при утоплении.

Теория (1ч.) Спасение на воде. Картина утопления, «белая» и «синяя» асфиксия. Первая помощь пострадавшему. Особенности реанимационных мероприятий и тактика спасателя при оказании помощи утонувшему.

Практика (2ч.) Просмотр видеофильма о спасении на воде. Овладение приёмами очищения дыхательных путей. Закрепление навыков сердечно-лёгочной реанимации.

3.11. Виды и способы транспортировки пострадавших. Виды носилок.

Теория (2ч.) Виды, способы и правила транспортировки пострадавших при различных видах травм. Мягкие и жесткие носилки. Правила вязания носилок. Транспортировка при помощи подручных средств.

Практика (3ч.) Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Деловая компьютерная игра по оказанию первой помощи при ДТП с защемлением пострадавшего.

IV. Социально-психологическая подготовка (базовый уровень).

1. Процессы и закономерности общения.

Теория (1 час). Понятие, структура и средства общения. Речевые и невербальные средства общения. Виды общения. Барьеры общения. Приёмы расположения к себе.

Практика (1 час): тесты «Интроверт, амбаверт, экстраверт», «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»

2. Социализация.

Теория (1 час). Понятие социализации. Воспитание в обществе. Становление личности. Социальные нормы поведения и социальный контроль.

Практика (1 час): методика «Социометрия», тест КОС, разработка «Законов нашей группы».

3. Социальная группа.

Теория (1 час). Лидер в группе Коллектив и личность. Виды групп. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Лидерство: психологические качества лидера, типы лидеров, стили управления. Влияние лидера на состояние психологического климата. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практика (1 час.): тесты «Ценностно-ориентационное единство», «Капитан или пассажир», «Поддаётесь ли вы чужому мнению», упражнение «Предвыборная программа», выбор командира.

V. Правила дорожного движения (базовый уровень).

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.

Теория (3 часа). Меры безопасности при возникновении пожара в транспорте. Безопасность пассажира в метро, при следовании железнодорожным транспортом. Правила безопасного вождения велосипеда, скутера, мопеда. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Знаки.

Практика (4 часа): отработка навыков соблюдения правил дорожного движения и безопасности в различных видах транспорта, движения на маршруте (в походах, поездках, на прогулках, экскурсиях, по пути следования и на соревнованиях).

Планируемые результаты

Занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своём крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой доврачебной помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Предметными результатами обучения являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм, и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки.

Личностными результатами обучения являются:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищённость жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения являются:

- умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия, выявлять

причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- умение воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- умение использовать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 1 года обучения

1. Уметь поставить палатку.
2. Уметь составить список личного и группового снаряжения для 1-3-дневного похода и правильно уложить рюкзак.
3. Уметь разложить и зажечь один из видов костров.
4. Уметь составить меню однодневного и двухдневного похода; приготовить 3 блюда на костре (сварить суп из пакетиков, молочную кашу и компот из сухофруктов).
5. Уметь определять масштаб и измерять расстояние по карте.
6. Знать 20 топографических знаков.
7. Уметь работать с компасом, ориентировать карту, измерять азимут (прямая и обратная засечки), двигаться в заданном направлении (по азимуту).
8. Уметь завязывать 6 узлов, применяемых в различных ситуациях.
9. Уметь оказать первую помощь в случаях, описанных в программе, изготовить мягкие носилки и транспортировать пострадавшего.
10. Уметь действовать в случае потери ориентировки.
11. Принять участие в массовых мероприятиях согласно плану отдела.
12. Уметь вести дневник наблюдений, впечатлений, мнений в походах, на экскурсиях, на соревнованиях.
13. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.

Минимальный показатель туристских навыков и умений 2 года обучения.

1. Уметь выполнять нормативы 1-го года обучения.
2. Уметь собраться в пешеходный многодневный поход в зависимости от сезона и района похода.
и Знать правила оборудования бивака и уметь оборудовать бивак в лесной и безлесной зоне в разное время года.
4. Уметь разложить и развести костёр в любую погоду.
5. Уметь составить меню на многодневный поход.
6. Уметь применять альпеншток на склоне и организовать спуск-подъём при помощи верёвок.
7. Знать правила и уметь переправляться через водные преграды, организовать переправу.
8. Знать технику вязки узлов. Уметь завязать 15 узлов (каждый за 1 минуту).
9. Знать топографические знаки, уметь составить топографическую схему местности.
10. Знать условные обозначения спортивных карт и уметь ориентироваться по спортивной карте.

11. Уметь оказать доврачебную помощь в объеме программы, изготовить средства транспортировки и организовать транспортировку пострадавшего.
12. Уметь действовать в различных аварийных ситуациях, добыть огонь, воду и пищу, подать сигнал бедствия.
13. Уметь составить отчет о походе.
14. Принять участие в массовых мероприятиях Центра.
15. Совершить зачетный степенной пешеходный поход.
16. Знать основы безопасного поведения на улицах и дорогах.
17. Основы первой медицинской помощи.

Материально-техническое обеспечение программы

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Занятия проводятся в учебном классе МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3. Помещение оборудовано посадочными местами и столами, хорошо освещается.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

Перечень оборудования

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

1. Палатки туристские – комплект
2. Верёвка основная
3. Верёвка вспомогательная
4. Репшнур
5. Система страховочная – комплект
6. Карабины альпинистские с муфтами (автоматические, полуавтоматические, механические)
7. Жюмары, спусковые тормозные устройства, блоки, ролики
8. Компас жидкостный
9. Призмы для ориентирования на местности – комплект
10. Компостеры для отметки прохождения КП – комплект
11. Карты топографические и спортивные, планы, схемы
12. Секундомер электронный – 2 штуки
13. Аптечка медицинская в упаковке – комплект
14. Коврик туристский

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы планируется работа с сетевыми партнерами:

1. Городской центр детско-юношеского туризма.
2. Республиканский детско-юношеский центр патриотического воспитания, туризма и спорта.
3. Бурятская республиканская поисково-спасательная служба.
4. Федерация спортивного ориентирования Республики Бурятия.
5. Федерация спортивного туризма Республики Бурятия.
6. Турфирмы

Все организации предоставляют помощь в теоретических и практических занятиях оборудовании, отвечающие всем требованиям безопасности, для отработки навыков программы «ВЕТАС» и проведения соревнований по «Школа безопасности – Школа выживания»; Совместно проводятся Городские соревнования по спортивному ориентированию для школьников города. Организации предоставляют комплект оборудования и спортивные карты для проведения тренировок и соревнований

Кадровое обеспечение: Для реализации данной программы привлекается учитель биологии и географии Бурхинова Анна Владимировна

Перечень оборудования необходимых для реализации программы

Оборудование				
№	Наименование	Технические характеристики, примерная модель	Краткое описание применения	Количество
1	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	Палатка каркасно-дуговая, рассчитанная на не менее чем 4 человека Материал пола палатки - структурированный полиэтилен (PE) Размеры пола палатки: длина не менее 213 см и не более 220 см шт. 5 242 Методические рекомендации - Об ширина не более 220 см и не менее 213 см Высота палатки не менее 125 см Входом: наличие Количество дуг - не менее 2 шт. «Водостойкость тента - не менее 2000 мм/в. ст., Водостойкость ткани дна не менее 10000 мм/в. ст.» Форма пола палатки: прямоугольная или квадратная	Палатка каркасно-дуговая, рассчитанная на не менее чем 4 человека	4
2	Коврик туристический	Многослойный (не менее 2-х слоев пенополиэтилена) Слои ламинированы термическим способом и неотделимы друг от друга Термоизоляционные свойства: наличие Длина - не менее 1800 мм, ширина - не менее 600 мм, толщина - не менее 8 мм	Коврик теплоизоляционный	10
3	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка	Назначение: для приготовления пищи над углями	1

		Тренога убирается в чехол для хранения и перевозки Таганок - складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525 x 285 x 150 мм Сетка - решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490 x 280 мм Сетка устанавливается на таганок		
4	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	Материал изготовления котелков - нержавеющая сталь В комплект: не менее 3 котелков Объем котелка: тип 1 не менее 8 л тип 2 не менее 9 л тип 3 не менее 10 л	для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1
5	Карабин туристический	Карабин с муфтой Форма карабина - овальная Тип защелки - с резьбовой муфтой или полуавтоматический или автоматический. Разрывная продольная нагрузка: 24 кН, Разрывная поперечная нагрузка: 10 кН Материал изготовления - дюраль	Карабин с муфтой для страховки и работ с веревкой	15
6	Система страховочная	Пряжка на поясе и пряжки на ножных петлях для регулирования Петли для развески снаряжения: наличие Материал изготовления - полиамид Масса не менее 300 г Размер: XS, S, M, L, XL	Назначение: распределение нагрузки в момент остановки падения на всю площадь пояса и ножных петель	5
7	Веревка 10 мм	Плетение: не менее чем из 48-и прядей с сердечником Материал изготовления: полиамид (капрон) Толщина не менее 10 мм	Назначение: для спасательных и страховочных работ	4
8	Каска туристическая	Материал: ABS пластик и полистирольный вкладыш Количество вентиляционных отверстий: не менее 8	Назначение: в качестве экипировки для туристических походов	5



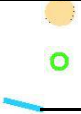
		Количество клипс для крепления налобного фонаря: не менее 4 Масса - не более 320 г Размер: 54 - 63		
9	Зажим грудной «Кроль»			5
	Спусковое устройство	Масса не менее 128 г Материал изготовления - дюраль Диаметр веревки максимальный - не менее 12 мм Диаметр веревки минимальный - не менее 8 мм	Для работ с веревкой и страховкой	
10	Жумар	Фиксатор под большой палец - наличие Возможность снимать, устанавливать зажим, действуя при этом одной рукой - наличие Возможность установки зажима в любом месте веревки - наличие Материал изготовления - хромированная сталь	Механический зажим кулачкового типа для подъема по веревке	5

Дидактические материалы

Высчитать, чему равно расстояние на карте $M=1:10000$, если на местности оно равно

Расстояние на местности	150 м.	300 м.	75 м.
Ответ			









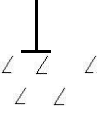

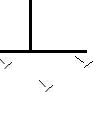












Запишите названия
условных знаков спортивных карт:

Знак	Название
	
	
	

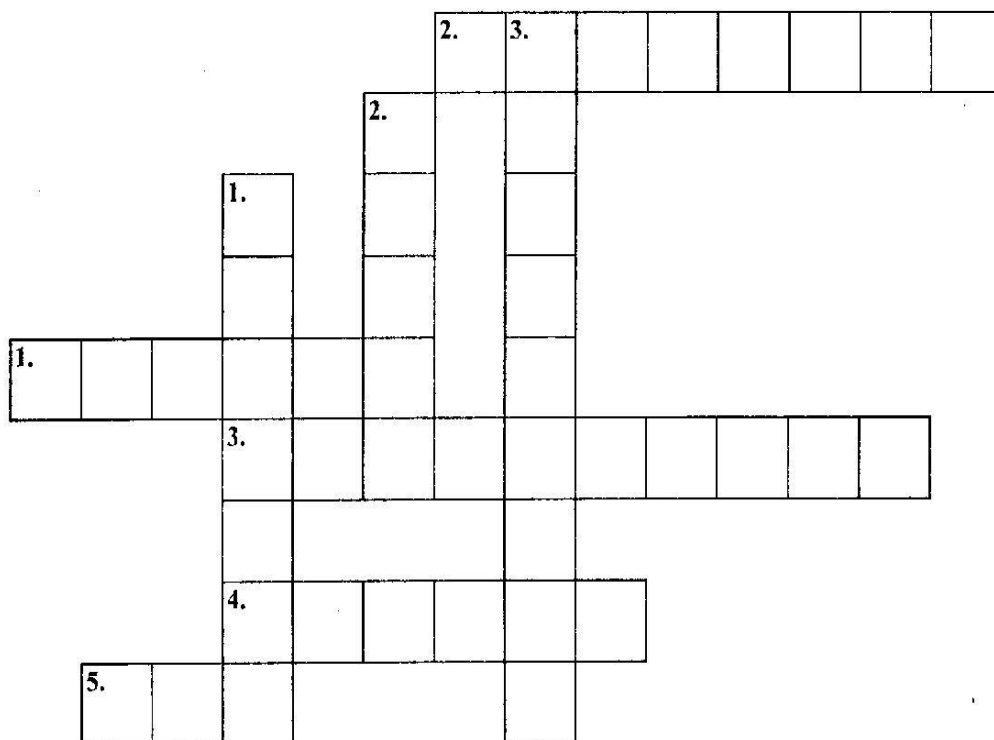
.....

4. По какому признаку объединены
топографические знаки?

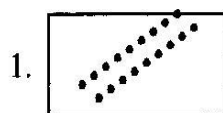
Какой знак в каждом ряду является
лишним?

Кроссворд по условным знакам.

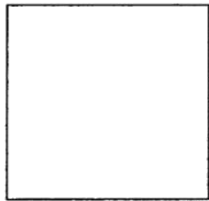


По вертикали:

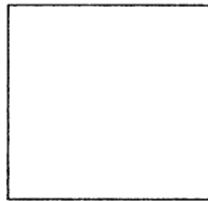


По горизонтали:

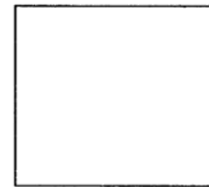




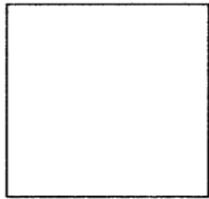
Лыжня



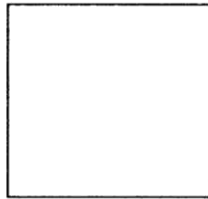
Пункт питания



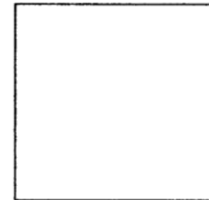
Воронка



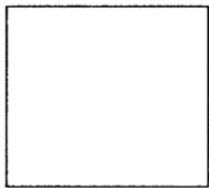
Родник



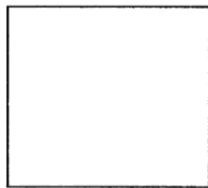
Грунтовая дорога



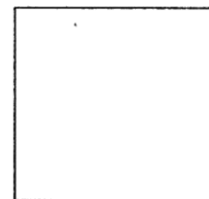
Камень



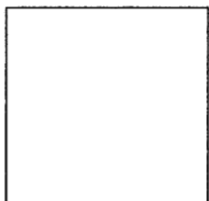
Ручей



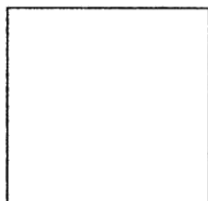
Ограда



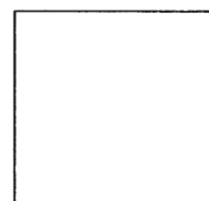
Чёткая развилка



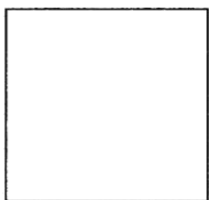
Озеро



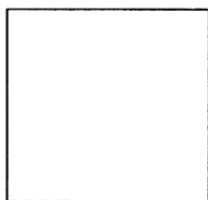
Лужа с водой



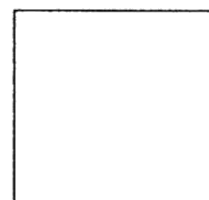
Промоина



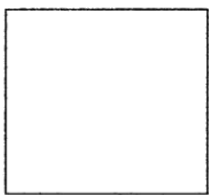
Тропинка



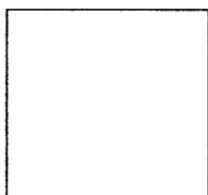
Преодолимая ограда



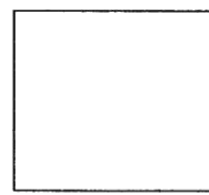
Кладбище



Проходимая растительность



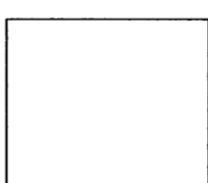
Нечёткое болото



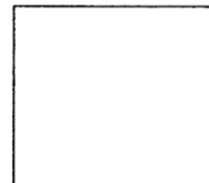
Микрояма



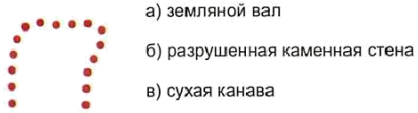
Медпункт



КП 1



Голые скалы



- а) земляной вал
- б) разрушенная каменная стена
- в) сухая канава



- а) яма
- б) лощина
- в) гора



- а) немасштабный объект рельефа
- б) воронка
- в) микробугорок



- а) земляной обрыв
- б) земляной вал
- в) основная горизонталь



- а) каменная россыпь
- б) сухая канава
- в) поверхность с микронеровностями



- а) промоина
- б) микроямка
- в) лощина



- а) лощина
- б) обрыв
- в) яма



- а) группа камней
- б) пещера
- в) микробугорок



- а) земляной вал
- б) промоина
- в) земляной обрыв



- а) скальная воронка
- б) пещера
- в) камень

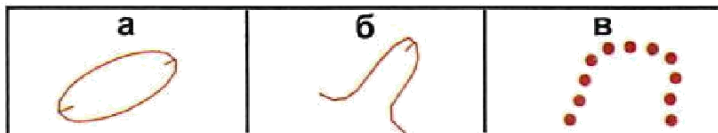


- а) непреодолимая скальная стена
- б) земляной вал
- в) обрыв

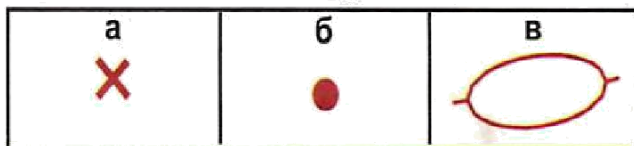


- а) земляной вал
- б) разрушенная каменная стена
- в) сухая канава

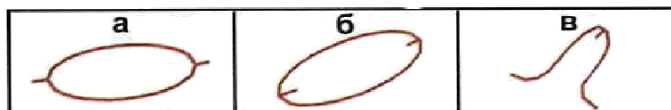
лощина



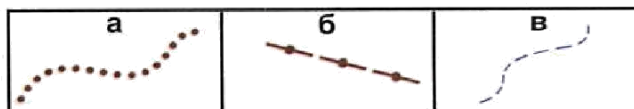
гора



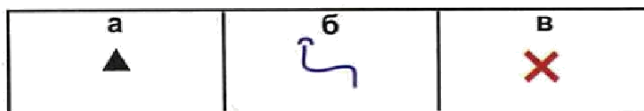
яма



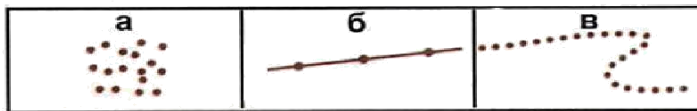
канавы



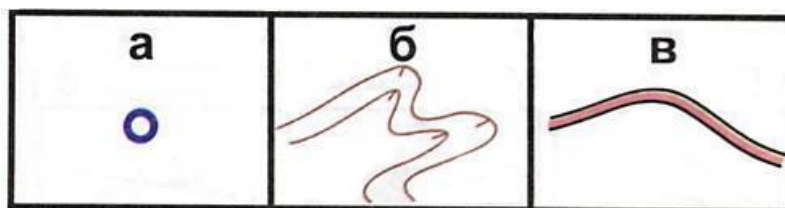
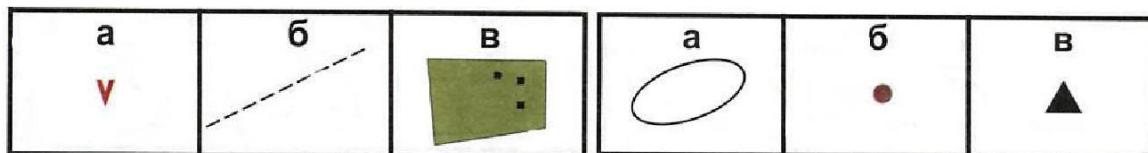
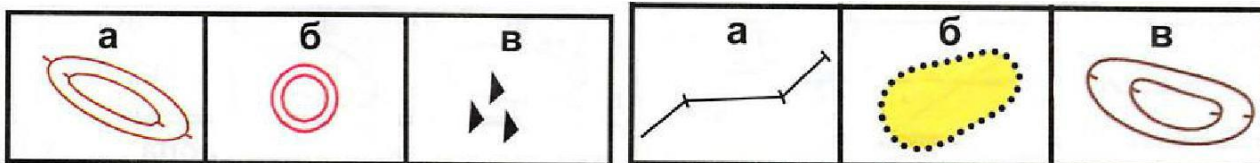
внемасштабный объект рельефа



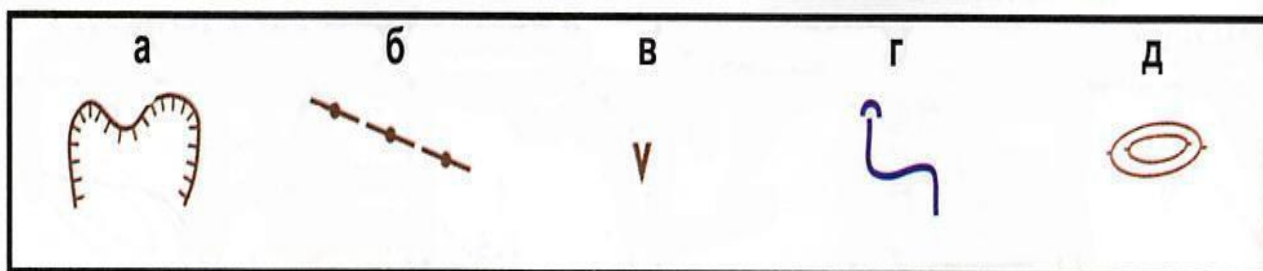
поверхность с микронеровностями



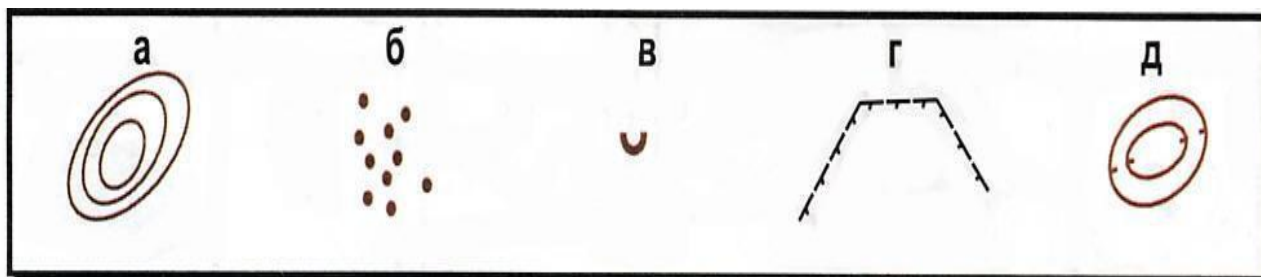
Какой условный знак относится к рельефу?



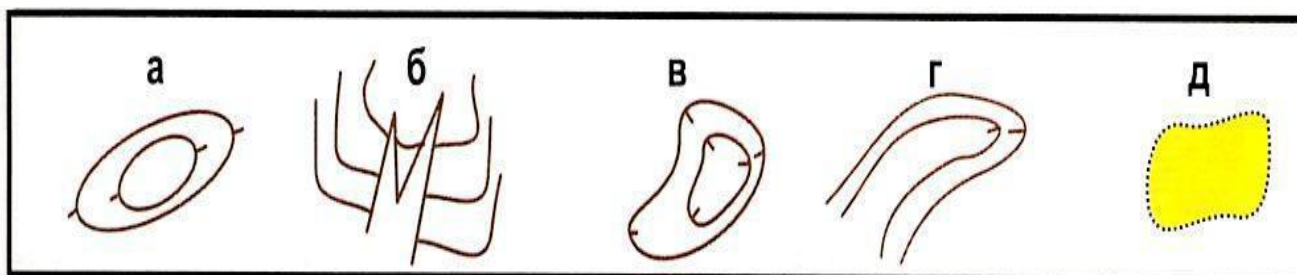
Исключите лишний условный знак.



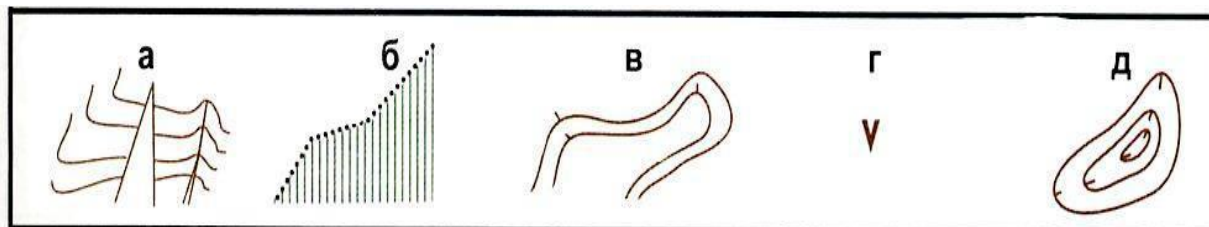
Исключите лишний условный знак.



Исключите лишний условный знак.



Исключите лишний условный знак.



Контрольная работа №1.

1 вопрос: Назовите пять групп, на которые делятся все знаки спорткарт.

2 вопрос: Какие знаки обозначаются этими цветами?

1. коричневым ,2.голубым ,3.желтым ,4.белым ,5.зеленым ,6.черным

3 вопрос: Нарисуйте пять знаков каждой группы. Подпишите их.

1.Группа линейных ориентиров:

2.Группа площадных ориентиров:

3.Группа точечных ориентиров:

4 вопрос: Назовите условные знаки с помощью которых карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.

5 вопрос: Как сориентировать карту по компасу?

6 вопрос: Диктант на условные знаки:

Открытое пространство	Узкая просека	Застроенная территория	Пересыхающий ручей	Канавы с водой
Непроходимая растительность	Железная дорога	Маленькая башня	Отдельная постройка	Микробугорок
Четкий контур растительности	Широкая просека	Кормушка	Колодец	Воронка
Отдельно стоящее дерево	Преодолимая ограда	Корч, пень	Родник	Земляной обрыв
Шоссе	Проход в ограде	Большой камень	Муравейник	Скальный обрыв
Лесная дорога	Исчезающая тропинка	Яма с водой	Сухая канава	Место финиша

7 вопрос: Что такое «правило большого пальца»?

8 вопрос: Как сориентировать карту по местным предметам?

9 вопрос: Где на карте стороны горизонта?

10 вопрос: Какие градусные значения соответствуют сторонам горизонта на компасе?

11 вопрос: Нарисуйте дистанцию пользуясь таблицей:

№	Стороны горизонта	Кол-во клеток	№	Стороны горизонта	Кол-во клеток
1	Восток	3	8	Юг	3
2	Юг	2	9	Юго-запад	2
3	Юго-восток	3	10	Северо-запад	2
4	Восток	4	11	Запад	2
5	Север	3	12	Северо-восток	2
6	Северо-восток	2	13	Юго-восток	2
7	Восток	5	14	Северо-восток	2

12 вопрос: Что такое горизонтали? Изобразите с помощью горизонталей (H=5м) следующие холмы.

1. Высота холма 15 метров, вершина смещена на север.
2. Высота холма 20 метров, две вершины, одна 20 метров, другая 15 метров.
3. Высота холма 15 метров, вершина смещена на восток.
4. Высота холма 20 метров, две вершины, одна 15 метров и другая 15 метров.
5. Высота холма 20 метров, две равные вершины, но седловина расположена на высоте 5 м.

ТЕСТ по истории ВОВ

1. Назовите число и месяц 1941 г., когда немецкие войска перешли советскую границу
А) 30 апреля Б) 22 июня В) 22 июля Г) 3 сентября

2. Как назывались вооруженные силы фашистской Германии в 1935-1945 гг.?
А) рейхстаг Б) вермахт В) СС Г) люфтваффе

3. Командир бомбардировочной эскадрильи, который 26 июня 1941 г. под Минском направил свой горящий самолёт на немецкую автоколонну
А) А.Маресьев Б) А.Беляков В) Н.Гастелло Г) В.Чкалов

4. Как называли полное окружение больших групп войск противника
А) банка Б) котел В) ведро Г) бочка

5. Кто командовал фашистскими войсками в Сталинградской битве?
А) Манштейн Б) Гудериан В) Геринг Г) Паулюс

6. Когда отмечается День артиллерии?
А) 23 февраля Б) 2 августа В) 19 ноября Г) 5 декабря

7. В какой город переехало правительство СССР в начале войны?
А) Челябинск Б) Свердловск В) Куйбышев Г) Саратов

8. Что такое «блицкриг»?
А) внезапный прорыв Б) молниеносная война
В) блестящая победа Г) массовый героизм

9. Сколько граммов хлеба выдавали в сутки работающему ленинградцу в период блокады?
А) 50 Б) 100 В) 250 Г) 500

10. Сколько дней продолжалась блокада Ленинграда?
А) 274 Б) 511 В) 900 Г) 1086

11. Первый немецкий фельдмаршал, сдавший в плен

А) Манштейн Б) Маннергейм В) Кейтель Г) Паулюс

12. Как называли в войсках бутылки с зажигательной смесью?

А) коктейль Молотова Б) адская смесь В) огненная вода Г) подарок от Сталина

13. Как назывался курган, за который в Сталинграде проходили самые ожесточенные бои?

А) Высота 243 Б) Волжский курган В) Бабий Яр Г) Мамаев курган

14. Назовите самый знаменитый танк советской армии?

А) «Тигр» Б) «Т-34» В) «ИС-3» Г) «КВ-2»

15. Назовите самый известный в годы войны немецкий самолёт?

А) «Мессершмидт» Б) «Боинг» В) «Фоккер-Вульф» Г) «Хенкель»

16. Самый известный диктор советского радио в годы войны, которого Гитлер приказал повесить, как только будет взята Москва, и который сообщил о Великой Победе.

А) Левитан Б) Шишкин В) Васильев Г) Поленов

17. Сколько мраморных пилонов с именами Героев Советского Союза размещено вокруг Мемориала Славы на площади Победы в Ногинске?

А) 20 Б) 25 В) 30 Г) 35

18. Наш земляк на фронте с 1943 г. Совершил 210 успешных боевых вылетов, прикрывая наши самолеты-бомбардировщики. В воздушных боях лично сбил 4 самолета противника и 16 – в групповом бою. После войны был в числе первых, кто осваивал реактивные истребители. Окончил Академию ВВС. Почётный гражданин города Ногинска Единственный из ныне живущих в Ногинском районе (в Купавне) Героев Советского Союза.

А) А.В.Беляков Б) В.С.Михайлов В) Б.В.Гринкевич Г) В.Д.Орлов

19. Какое ногинское предприятие в годы Великой Отечественной войны изготавливало ручные гранаты, корпуса мин, большие рельсовые ежи для перекрытия автомобильных дорог и проездов и острые металлические ёжики для вывода из строя автотранспорта противника; ремонтировало неисправное стрелковое оружие, поступающее с фронта?

А) литейно-механический завод Б) Новогребенная фабрика
В) завод топливной аппаратуры Г) завод монтажных приспособлений

20. В годы войны многие учебные заведения нашего города были переоборудованы под госпитали. Где госпиталя не было?

- А) педагогический колледж Б) школа № 10 В) школа № 1 Г) школа № 5

21. Наша землячка, выпускница школы № 4, в годы войны работала медсестрой, погибла, заслонив собой командира. Ее имя носят несколько улиц в Успенске

- А) Нина Янгольд Б) Валентина Богоявленская В) Вера Залётова Г) Тамара Корсакова

22. В этом году отмечается 70-летие разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год). Назовите дату Дня воинской славы России.

- А) 27 января Б) 2 февраля В) 26 августа Г) 4 ноября

23. Полководец, один из авторов плана разгрома фашистских войск под Сталинградом, памятник которому стоит на Красной площади в Москве и на мемориале на Курской Дуге.

- А) Сталин Б) Малиновский В) Конев Г) Жуков


24. В ногинской школе №10 снималось несколько фильмов. Последние съёмки проходили в 2011 г. и превратили школу в военный госпиталь. Признанный мастер, создатель лент «Ликвидация» и «Исаев» режиссёр Сергей Урсуляк снимал телевизионный фильм по одноимённому знаменитому роману Василия Гроссмана о самых страшных и драматичных событиях Великой Отечественной войны – Сталинградской битве. Премьера фильма состоялась на канале «Россия» в октябре 2012 г. Назовите фильм и роман.

- А) «Жизнь и судьба» Б) «Враг у ворот» В) «Горячий снег» Г) «Цитадель»

25. Назовите дату окончания Второй Мировой войны

- А) 2 мая 1945 г. Б) 9 мая 1945 г. В) 2 сентября 1945 г. Г) 30 апреля 1946 г.

ТЕСТ

1. Когда отмечается Всемирный День Земли? _____
2. Обычно муравейник располагается около деревьев и пней с _____ (сторона горизонта) стороны и его _____ скат пологий
3. Смертельно ядовитый гриб наших лесов. Растёт с июля до октября. Шляпка до 12 см в диаметре, может быть конической, округло-колокольчатой, плоской или шаровидной зеленоватого, желтоватого или молочно-белого цвета с белыми лоскутками (не всегда). Ножка до 15 см в высоту белая или зеленоватая, имеет у основания клубневидное утолщение, окружённое мешочком, вверху - кольцо. Внешне напоминает шампиньон, но в отличие от него имеет не розовые (с возрастом коричневые и даже чёрные) пластинки, а белые или кремовые. Если кусочек гриба растереть между пальцами, он издаёт неприятный запах. Яд этого гриба сильнее яда гюрзы (ядовитой змеи). Никакая обработка (сушка, засол, отваривание) его не обезвреживают.
4. Что означает этот знак? 
5. Что из перечисленного относится к флоре, а не к фауне?
а) медуза б) медянка в) медяница г) медуница
6. Какая ядовитая змея обитает в средней полосе России и занесена в Красную книгу Московской области?
7. Учёные считают, что латинское название этого дерева происходит от кельтского слова, означающего «скала, гора». Во многих культурах считалось священным деревом. На Севере эта порода означала жизнь, в Малой Азии - плодородие и бессмертие; в Японии - вечность и долголетие; в Китае - дружескую верность, принципиальность. У славянских племён также почиталось. В Калининградской области (в районе Куршской косы) есть необычное место, которое местные жители называют «Пьяный лес» или «Танцующий лес». Здесь растут удивительные деревья: их стволы изогнуты, скручены или извиваются петлями. Причина этого явления неизвестна, но есть ещё несколько похожих мест на нашей планете, например, датский «Лес троллей». М.М. Пришвин говорил, что это «самое прекрасное и свободное дерево России», а Юрий Визбор пел о янтарном дереве в песне «Милая моя».
8. С каким представителем фауны связано название смертельно ядовитого растения, цветущего до появления листьев и обладающего красными овальными ягодами, которые некоторые путают с облепихой?

9. Назовите представителей Красной Книги



10. Этот один из самых маленьких заповедников России входит во Всемирную сеть биосферных резерватов ЮНЕСКО. На площади около 5000 га произрастает 980 видов сосудистых растений, обитает 143 вида птиц, 57 видов диких млекопитающих, 5 видов пресмыкающихся, 10 видов земноводных и 8 видов рыб. Заповедник был создан 19 июня 1945 года.
11. Это один из главных героев сказок, пословиц и примет. Животное дало название созвездию, в котором самая яркая звезда всегда указывает на север. Наши предки называли её Прикол-звездой, так как видели в этом созвездии пасущегося привязанного коня. Изображения животного можно найти и на стенах пещер первобытного человека, и на гербах многих городов. Славяне считали их своими предками, хозяином леса, хранителем его богатств, воплощением бога.
12. Охраняемое, лекарственное, ядовитое растение, встречающееся на территории Московской области. На некоторых портретах его держит в руках астроном Николай Коперник, учившийся медицине. Песню об этих цветах напевал Юрий Гагарин в кабине корабля «Восток» перед стартом.
13. Что такое симбиоз?
14. Женщины в Древнем Риме (позднее в Италии, Испании) использовали это растение как средство красоты (расширяет зрачки, придаёт глазам блеск). Некоторые древнегерманские воины выпивали напиток перед боем. В 1813 г. ягодами отравился целый наполеоновский полк в Германии. О каком ядовитом растении, занесённом в Красную Книгу России, идёт речь?
15. Назовите памятники природы Бурятии и покажите их на карте.
16. Священное дерево древних славян, символ бога грозы и грома. Из его коры наши предки делали оружие, получали синий цвет для окрашивания ткани. В нетронутых священных рощах вершились суды, давались клятвы, приносились жертвы, устраивались праздники. Доживает до 400-1000 лет. Препараты улучшают работу желудка и заживляют раны, используются для полоскания гортани и миндалин, применяются для лечения гематомы, кожных болезней, экземы, варикозного расширения вен и пр. Дерево, несколько видов которого занесены в Красную Книгу России
17. Подпишите растения нашей местности





Кроссворд с ключевым словом «инспектор»

				1.	И	К	А	Р	У	С		
2.	З	Е	Л	Е	Н	Ы	Й					
	3.	К	Р	А	С	Н	Ы	Й				
		4.	М	О	П	Е	Д					
			5.	Ж	Е	З	Л					
6.	П	Е	Р	Е	К	Р	Е	С	Т	О	К	
		7.	Ж	Е	Л	Т	Ы	Й				
8.	М	О	Т	О	Р	О	Л	Л	Е	Р		
			9.	Д	О	Р	О	Г	А			

1 — марка автобуса;

Кроссворд «Дорожные знаки»

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Волшебная палочка регулировщика
2. Дорожный знак рис. 3
4. Дорожный знак рис. 2
5. Как ещё называется пешеходный переход
6. Дорожный знак рис. 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Дорожный знак рис. 1
7. Дорожный знак рис. 6
8. Трёхцветная гирлянда на дороге
9. Дорожный знак рис. 5
10. Место, где ходят только пешеходы



Рис. 1

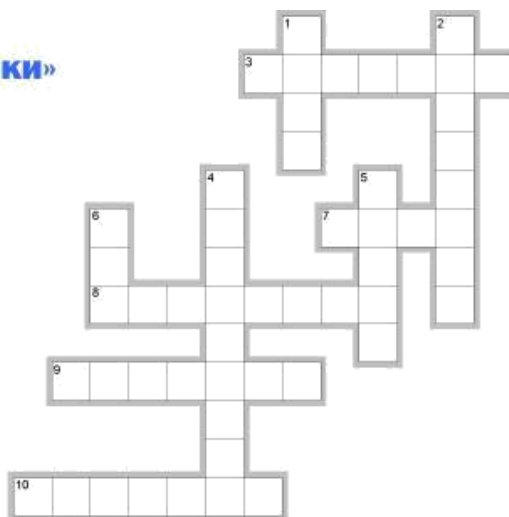


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Правила дорожного движения

№ п/ п	Задание	Решение
1.	Кто относится к «участникам дорожного движения»?	1. Пешеходы. 2. Дорожные рабочие, водители, пассажиры. 3. Водители, пешеходы, пассажиры. 4. Все перечисленные лица.
2.	Где должны идти пешеходы вне населённого пункта по дороге с разделительной полосой, если по обочине идти невозможно?	По внешнему краю проезжей части справа По внутреннему краю проезжей части слева По внешнему краю проезжей части слева
3.	С какого возраста разрешается управлять велосипедом на дорогах общего пользования?	1. С 10 лет. 2. С 12 лет. 3. С 14 лет. 4. С 16 лет.
4.	Этот дорожный знак обозначает:	Полосу для движения транспортных средств общего пользования. <p style="text-align: center;"><i>Место остановки автобуса и (или) троллейбуса</i></p> Дорогу, предназначенную только для движения автобусов.
5.	Водитель и пассажир автомобиля обязаны быть пристёгнутыми ремнями безопасности:	В зависимости от скорости движения автомобиля. 2 Только при движении вне населенных пунктов. 3 Во всех случаях при движении транспортного средства.
6.	Как следует пересекать дорогу, катаясь на	Как можно быстрее крутя педали <p style="text-align: center;"><i>По пешеходному переходу, ведя велосипед за рул</i></p>

	велосипеде?	Доехав до перекрёстка
7	Какие правила безопасности нужно соблюдать при переходе проезжей части?	1 Не отвлекаться. 2. Внимательно наблюдать за дорогой. 3. Не бежать через дорогу. 4 Все перечисленные правила.
8	Каких местах запрещено пешеходу переходить дорогу?	На крутых поворотах; В местах, где дорога идёт на подъём; Около туннелей и мостов; Во всех перечисленных местах.

№ п/п	Задание	Решение
1.	Где должны идти пешеходы вне населённого пункта по дороге с разделительной полосой, и по обочине идти невозможно?	По внешнему краю проезжей части справа По внутреннему краю проезжей части слева 3. По внешнему краю проезжей части слева
2.	Этот дорожный знак предупреждает, что впереди и	1. Участок дороги, временно используемый для проведения спортивных соревнований 2. Возможно появление детей на проезжей части - участок дороги вблизи детского учреждения 3. Пешеходный переход
3.	Пешеход при переключении светофора на жёлтый сигнал не успел дойти до середины проезжей части. Он должен:	1. Продолжить переход. 2. Вернуться обратно на тротуар. 3. Дойти до середины проезжей части и ожидать там зелёного сигнала.
4.	Каких местах запрещено пешеходу переходить чер	1. На крутых поворотах; 2. В местах, где дорога идёт на подъём;

	у дорог у?	ез 3. Около туннелей и мостов; 4. Во всех перечисленных местах.
5.	С какого возраста разрешается	1. С 12 лет;
	управлять мотоциклом с двигателем небольшого объёма (до 125 см ³) на дорогах общего пользования?	С 14 лет; 3. С 16 лет; С 18 лет.
6.	Как следует пересекать дорогу, катаясь на велосипеде?	Как можно быстрее крутя педали По пешеходному переходу, ведя велосипед за руль Доехав до перекрёстка
7.	Что означает этот сигнал велосипедиста?	Поворот налево Поворот направо Торможение
8.	Запрещающие знаки имеют форму и цвет:	круглые с синим фоном; треугольники с красной окантовкой; круглые с красной окантовкой.
9.	Как должны обозначаться колонны людей при движении по дороге днём?	белыми флажками спереди и сзади; красными флажками только сзади; красными флажками спереди и сзади.
10.	Что означает этот знак?	перегон скота; дикие животные; впереди заповедник.



Фамилия, имя _____

1. С какого возраста разрешается управлять мотоциклом на дорогах общего пользования?
1. С 12 лет; 2. С 14 лет; 3. **С 16 лет**; 4. С 18 лет.

2. С какого возраста можно ездить на заднем сиденье мотоцикла?
1. С 10 лет 2. **С 12 лет** 3. С 14 лет 4. С 16 лет

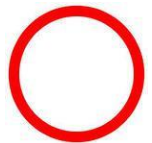
3. Как должны двигаться лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие мотоцикл, мопед или велосипед, за пределами населённого пункта (по загородной дороге)?
 1. по краю проезжей части навстречу движению;
 2. **по краю проезжей части по ходу движения транспортных средств**;
 3. на усмотрение пешехода
 4. среди предложенных ответов нет верногоЧто означает этот знак? А) круговое движение;
В) запрещается въезд всех транспортных средств в данном направлении;
С) запрещается движение всех транспортных средств

4. Кто относится к «участникам дорожного движения»?
 5. Пешеходы. 2. Дорожные рабочие, водители, пассажиры.
 3. **Водители, пешеходы, пассажиры.** 4. Все перечисленные лица.

6. Какие правила безопасности нужно соблюдать при переходе проезжей части?
 5. Не отвлекаться. 2. Внимательно наблюдать за дорогой.
 - Какой из дорожных знаков называется «Главная дорога»?
 3. Не бежать через дорогу. 4. **Все перечисленные правила.**
 - 1 2 3 4
 7. Какой знак называется «Главная дорога»?
1 2 3 4

8. С какого возраста разрешается управлять велосипедом на дорогах общего пользования?
1. С 10 лет. 2. С 12 лет. 3. **С 14 лет.** 4. С 16 лет.

9. В каких местах запрещено пешеходу переходить через дорогу?
 1. На крутых поворотах; 2. В местах, где дорога идёт на подъём;
 3. Около какой-либо туннеля; 4. **Во всех перечисленных местах.**



4.

10с.Какодностороннимслеуетпересекатьдрогу,катаясь надвижениемвелосипеде??

4. Как можно быстрее крутя педали

5. *По пешеходному переходу, ведя велосипед за руль*

6. Доехав до перекрёстка

1 2 3 4 5

11. Какой знак обозначает дорогу с односторонним движением?

1 2 3 4

12. Что означает этот сигнал велосипедиста?

1. Поворот налево 2. Поворот направо 3. *Торможение*

13. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

1. *ЧС техногенного характера* 2. ЧС экологического характера 3. ЧС природного характера

14. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает

1. Ограниченно годен к военной службе 2. *Не годен к военной службе* 3. Годен к военной службе

15. Дополните фразу: «Фосген является отравляющим веществом действия»

1. Нервно-паралитического 2. *Удушающего.* 3. Кожно-нарывного

16. Запах аммиака в квартире. Ваши действия

1. Защитите органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе питьевой соды.

2. *Защитить органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе лимонной кислоты.*

3. Открыть окна, двери, выпить теплое молоко.

17. Действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайной ситуации – это:

Неотложные работы при ликвидации ЧС

2. *Аварийно-спасательные работы*

Эвакуация

4. Контртеррористическая операция

18. К преступлениям средней тяжести относятся:

а) *умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает пяти лет лишения свободы;*

б) неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает трёх лет лишения свободы;

в) умышленные действия, за совершения которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает четырех лет лишения свободы.

19. Химическое оружие — это:

а) *оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;*

б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава

воздушной среды в зоне заражения;

в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

20. Укажите, что включают в себя неотложные работы.

- A) укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом или препятствующих безопасному проведению спасательных работ
- B) обнаружение, обезвреживание и уничтожение невзорвавшихся боеприпасов и других взрывоопасных предметов
- C) первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения
- D) все ответы верны

21. Что необходимо сделать при закрытом переломе бедра?

1. **Дать обезболивающее средство, наложить две шины: длинную от подмышечной впадины до внешней стороны лодыжки и короткую от паховой области до внутренней стороны лодыжки.**
2. Попытаться определить подвижность ноги, согнув её в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение.
3. Дать обезболивающее средство, наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

22. Назовите дату рождения Красной (Советской) Армии

1. **февраля 1918 г.**
2. 21 июня 1941 г.
3. 7 мая 1992 г.
4. 9 мая

23. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

A) Промыть поражённое место мыльным раствором или 2% раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.

B) Обработать поражённое место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.

C) Промыть поражённое место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

24. Сероводород – это

1. **Бесцветный газ с запахом тухлых яиц.**
2. Газ с запахом миндаля.
3. Газ зелёного цвета без запаха.
4. Газ с запахом тухлого мяса.

25. Конструктор стрелкового оружия в СССР и России, доктор технических наук, генерал-лейтенант, единственный человек, удостоенный звания Героя России и дважды звания Героя Социалистического Труда одновременно.

1. Сергей Королёв. **2. Михаил Калашников.** 3. Фёдор Токарев 4. Сергей Мосин

26. Укажите чрезвычайную ситуацию социального характера.

A) землетрясение B) терроризм C) сель D) тайфун

27. Большинству инфекционных болезней свойственна определённая последовательность развития и течения. Различают четыре периода развития и течения инфекционной болезни. Установите их последовательность.

- 1) выздоровление
- 2) начальный период
- 3) инкубационный период
- 4) период основных проявлений болезни

A) 1, 2, 3, 4

B) 2, 4, 3, 1

C) 4, 3, 1, 2

D) 3, 2, 4, 1

28. Определите, какой тип костра изображён на картинке

1. «колодец» 2. «шалаш» 3. **«таёжный»** 4. «нодья»

29. Укажите кишечную инфекцию, характеризующуюся преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, которая часто передаётся через яйца больных птиц.

1. **сальмонеллёз** 2. дифтерия 3. вирусный гепатит 4. дизентерия



30. К основным источникам загрязнения атмосферы относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт, промышленные предприятия. В одних случаях воздух загрязняется газообразными примесями, в других - взвешенными частицами. Укажите, что относится к взвешенным частицам.

1. углеводороды **2. сажа** 3. оксиды серы оксиды углерода

31. Виды эвакуации могут классифицироваться по разным признакам. Укажите, по какому признаку классификации не существует.

1. по видам опасности 2. по способам эвакуации 3. по удалённости **4. По временам года**

32. Верны ли утверждения:

Утверждение 1. Жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надёжно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства.

Утверждение 2. Угроза безопасности - совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства

верно утверждение 1

2. верно утверждение 2

верны оба утверждения

4. оба утверждения ошибочны

33. Укажите, о каком виде терроризма идёт речь:

Осуществляется уголовными элементами с целью добиться определённых уступок от властей, запугать власть и население страны с помощью методов насилия и устрашения, заимствованных из практики террористических организаций.

традиционный терроризм 2. политический терроризм

религиозный терроризм 4. **криминальный терроризм**

34. Укажите, о какой функции семьи идёт речь:

Рождение и воспитание детей, обеспечивающее смену поколений.

1. экономическая функция 2. репродуктивная функция

3. воспитательная функция 4. досуговая функция

35. В Уставе Всемирной организации здравоохранения дано более полное и объективное определение здоровья. Отметьте его.

A) **Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

B) Здоровье – это нормальное функционирование организма человека в системе человек - окружающая среда.

C) Здоровье – это способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

D) Здоровье – это отсутствие болезни.

36. Опасность для человека во время активного отдыха в природных условиях может представлять встреча с дикими животными. Отметьте, след какого животного не изображён на рисунке.



A)	B)	C)	D)

37. Укажите инфекционное кишечное заболевание, характеризующееся поражением толстой кишки и явлениями интоксикации (отравления). Заражение происходит при несоблюдении правил личной гигиены, поэтому получило название «болезни грязных рук».

- A) сальмонеллёз
- B) дифтерия
- C) вирусный гепатит
- D) дизентерия

38. Определите, какой тип костра изображён на картинке

1. «колодец» 2. «шалаш» 3. «таёжный»



4. «нодья»

39. Отметьте, какой вид транспортировки тонущего изображён на рисунке.

- A) буксировка тонущего с захватом выше локтей
- B) буксировка тонущего с захватом под мышки
- C) буксировка тонущего с захватом под руку
- D) буксировка тонущего с захватом за волосы



40. Укажите возраст, с которого наступает уголовная ответственность (в соответствии со статьёй 20 Уголовного кодекса Российской Федерации) за захват заложника или заведомо ложное сообщение об акте терроризма.

- A) с 14 лет
- B) с 16 лет
- C) с 18 лет

Первая медицинская помощь

№	Задание	Решение
1.	<p style="text-align: center;">иммобилизации бед</p> <p>При и ра, плевшин ча а обязательно должна захватывать</p>	<p>1. Один сустав (ниже перелома)</p> <p>2. Два сустава (выше и ниже перелома)</p> <p>3. Три сустава</p> <p>4. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов</p>
2.	<p>Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:</p>	<p>1. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;</p> <p>2. На место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;</p> <p>3. Вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.</p>
3.	<p>Запах аммиака в квартире.</p> <p>Ваши действия</p>	<p>1. Защитите органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе пищевой соды.</p> <p>2. Защитить органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе лимонной кислоты.</p> <p>3. Открыть окна, двери, выпить теплое молоко.</p>
4.	<p>При открытом переломе прежде всего необходимо:</p>	<p>1. Дать обезболивающее средство;</p> <p>2. Остановить кровотечение;</p> <p>3. Провести иммобилизацию конечности в том положении, в</p>

		<p>котором она находится в момент повреждения;</p> <p>4. На рану в области перелома наложить стерильную повязку.</p>
5.	<p>Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?</p>	<p>1. Фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута</p> <p>2. Время получения ранения и фамилию, имя отчество наложившего жгут</p> <p>3. Точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего жгут</p>
6.	<p>Признаки клинической смерти - это:</p>	<p>1. Отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен;</p> <p>2. Отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;</p> <p>3. Отсутствие пульса и дыхания окоченение конечностей.</p>
7.	<p>Чем характеризуется артериальное кровотечение?</p>	<p>1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску</p> <p>2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета</p> <p>3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном</p>
8.	<p>Какое из этих средств поможет обеззаразить воду?</p>	<p>1. Фурацилин 2. Анальгин 3. Супрастин</p>
9.	<p>В каком случае при транспортировке пострадавшего на носилках он должен лежать головой вперёд?</p>	<p>1. При движении на спуск</p> <p>2. При движении вброд</p> <p>3. При движении по горизонтальной поверхности и на подъёме</p>
10.	<p>Во время движения группы в грозу рядом ударила</p>	<p>1. Делать искусственное дыхание пострадавшему;</p> <p>2. Закапывать его в землю для отвода электрического</p>

<p>молния.</p> <p>Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные</p>	<p>тока,</p> <p>полученного в результате удара молнии;</p> <p>3. Растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы;</p>
---	---

<p>полосы, а также явное отсутствие признака в жизни. Ваши действия:</p>	<p>Не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придёт в сознание</p>
--	---

Первая медицинская помощь

№ п/п	Задание	Решение
1.	Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?	<ul style="list-style-type: none"> 1. Спиралевидная 2. Колосовидная 3. Восьмиобразная 4.
2.	Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?	<ul style="list-style-type: none"> 1. Для обработки ран 2. Для наложения согревающего компресса 3. Для вдыхания при обмороке и угаре
3.	Заболевание, связанное с использованием воды открытых водоёмов:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Коклюш. 2. Скарлатина. 3. Холера. 4. Язва.
4.	При иммобилизации бедра,	<ul style="list-style-type: none"> 1. Один сустав (ниже перелома)

	<p>шины на обязательно должна захватывать</p>	<p>2. Два сустава (выше и ниже перелома)</p> <p>3. Три сустава</p> <p>4. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов</p>
<p>5.</p>	<p>Запах аммиака. Для защиты органа дыхания ватно-марлевую повязку необходимо смочить:</p>	<p>1 . 5% раствором йода.</p> <p>2 . 5% раствором лимонной кислоты.</p> <p>3 . 10% раствором марганцовки.</p> <p>4 . 10% раствором соды</p>
<p>6.</p>	<p>Какие из этих средств применяется при ожогах?</p>	<p>1 . Пиносол</p> <p>2 . Фосфалюгель</p> <p>3 . Пантенол</p> <p>4 . Троксевазин</p>
<p>7.</p>	<p>Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать?</p>	<p>1 . Дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение.</p> <p>2 . Дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести подручным иммобилизацию шиной или и средствами и доставить в медицинское учреждение.</p> <p>3 . Смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.</p>

ТЕСТ

1. Как оказать первую медицинскую помощь при открытом переломе?

- A. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.
- B. Погрузить обнажённые костные обломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
- C. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

2. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами рёбер и грудины?

- A. Лёжа на боку
- B. Лёжа на спине
- C. Полусидя

3. Можно давать пить пострадавшему при ранении живота?

- A. Нет
- B. Можно
- C. Только маленькими глотками

4. В каком положении эвакуируется пострадавший в дорожно-транспортном происшествии с вывихом костей верхней конечности?

- A. В положении сидя.
- B. Свободное положение
- C. Свободное положение, при общей слабости - сидя или лёжа.

5. Как оказать помощь пострадавшему при переломе костей черепа?

- A. Уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиками из одежды.
- B. Уложить пострадавшего на спину, дать тёплое питьё, на голову положить компресс.
- C. Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик.

6. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

- A. Смазать обожжённый участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.
- B. Промыть обожжённый участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.
- C. Обожжённую поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

7. Каковы признаки термического ожога 1 степени?

- A. Покраснение и отёк кожи с образованием пузырей.
- B. Покраснение и отёк кожи, жгучая боль.
- C. Покраснение кожи, сильный зуд.

8. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- A. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко - алую окраску.
- B. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно – красного цвета.
- C. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

9. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

- A. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

В. Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

10. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

А. Открыть рот и осторожно удалить инородное тело. В. Прополоскать горло слабым раствором марганцовки.

С. Наклонить пострадавшего и резко похлопать ладонью между лопатками.

11. Для чего нужен в автомобильной аптечке эластичный бинт?

А. Для фиксации иммобилизирующих шин. В. Для наложения пращевидной повязки.

С. Для фиксации перевязочного материала, при ранении пальцев, кисти.

12. Что можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

А. Бинт. В. Верёвку. С. Закрутку из полосы материи.

13. Как влияет утомление на внимание и реакцию водителя автомобиля?

А. Внимание снижается, а реакция не изменяется. В. Реакция снижается, а внимание усиливается. С. Внимание и реакция снижаются

14. Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении грудной клетки?

А. Наложить повязку, уложить раненого на живот и транспортировать в больницу. В. На место ранения приложить грелку (пузырь) со льдом.

С. Закрывать рану липким пластырем или воздухонепроницаемым материалом и наложить тугую повязку.

15. Какой степени тяжести ожог, если на обожженной поверхности появились пузыри, наполненные прозрачной жидкостью?

А. Первой степени. В. Второй степени. С. Третьей степени.

16. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

А. Капиллярное. В. Венозное. С. Артериальное

17. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

А. Не более получаса. В. Не более 2 часов. С. Не более часа.

18. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?

А. Снять одежду с правой руки, а затем с левой. В. Снять одежду с левой руки, а затем с правой.

19. По каким признакам можно определить перелом рёбер?

А. Боль, припухлость с красно – синюшным оттенком.

В. Боль, усиливающаяся при кашле, движении, глубоком вздохе. С. Кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.

20. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга.

А. Уложить пострадавшего на спину, подложить под голову валик и дать тёплое питьё.

В. Уложить пострадавшего на бок или спину со склонённой на бок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.

С. Положить пострадавшего на спину или в положение полулёжа со склонённой набок головой.

21. Чем характеризуется венозное кровотечение?

А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко – алую окраску.

- В. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно – красного цвета.
С. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

22. Первая медицинская помощь при обморожении?

- А. Растереть поражённый участок жёстким материалом или снегом.
В. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать тёплое питьё.
С. Сделать лёгкий массаж, растереть поражённое место одеколоном.

23. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

- А. Крестообразная. В. Спиральная. С. Циркулярная.

24. Что необходимо сделать при потере сознания?

- А. Искусственное дыхание. В. Массаж сердца.
С. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

25. Признаки отравления угарным газом?

- А. Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.
В. Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов.
С. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

ТЕСТ

1. Какая последовательность оказания первой помощи при ушибах?

- А. На место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой и доставить в медицинское учреждение.
Б. На место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой и доставить в медицинское учреждение.
В. На место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой и доставить в медицинское учреждение.

2. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
Б. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета.
В. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

3. Первая помощь при пищевом отравлении:

- а) Дать выпить молока, обезболивающее
б) Дать выпить 1,5 литра воды, вызвать рвоту, дать активированный уголь и слабительное
в) Дать выпить немного алкоголя, обеспечить тепло
г) Дать выпить активированный уголь, обезболивающее

4. При иммобилизации бедра шина обязательно должна захватывать

- А. Один сустав (ниже перелома) В. Два сустава (выше и ниже перелома).
В. Три сустава Г. Два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

5. Какое из этих средств поможет вам обеззаразить воду в походе?

- а) спирт б) анальгин в) фурацилин г) супрастин

6. Назовите данные растения. Какие из них ядовиты?



7. Что необходимо сделать при повреждении кожных покровов в результате термического ожога?

- а) смазать маслом и наложить марлевую повязку или холодный компресс
б) наложить сухую стерильную бинтовую повязку, сверху – гипотермический пакет
в) обработать повреждённое место перекисью водорода
г) наложить холодный компресс

8. Во время движения группы в грозу рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Ваши действия:

А. Делать искусственное дыхание пострадавшему;

Б. Закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии; В. Растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы; Г. Не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придет в сознание

9. Чтобы привести человека в сознание после солнечного удара, к его носу надо поднести ватку, смоченную:

- а) борной кислотой б) раствором аммиака в) санорином

10. Какие лекарственные препараты являются обезболивающими?

А. Анальгин, пенталгин. В. Супрастин, тавегил С. Фталазол, сульгин

11. Что необходимо указать в записке, вкладываемой пострадавшему при наложении кровоостанавливающего жгута?

- а) фамилию наложившего жгут б) Ф. И. О. пострадавшего и его возраст
в) место жительства пострадавшего г) дату и время наложения жгута

12. На какое максимальное время можно оставлять кровоостанавливающий жгут?

А. Не более 1 часа Б. Не более 2 часов В. Не более 3 часов Г. По самочувствию пострадавшего

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Абрамович Г.М. Первая помощь при клинической смерти от различных причин / Г.М. Абрамович. – Иркутск: Вост.-сиб. кн. изд-во, 2004. – 144с.
2. Аварийно-спасательные работы при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий: Справочник спасателя (книга №11). – М.: ВНИИ ГОЧС, 2001.- 162 с.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. - М.: Профиздат, 1985. – 150 с.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М., 2004.
5. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности / В.Н. Ганьшин. - М.: Недра, 1983. – 109 с.
6. Гофштейн А.И. Спутник спасателя. Т.1 (начальная подготовка): (учеб. пособие) / А.И.Гофштейн. – М.: Пантори, 2006. -208 с.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм / В.Н. Григорьев– М.: Профиздат, 1990.
8. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: Турист, 1977. - 80 с.
9. Повзик Я.С. Пожарная тактика: учеб. для пожарно-техн. училищ / Я.С. Повзик, П.П. Ключ, А.М. Мотвейкин.- М.: Стройиздат, 1990.- 335 с
10. Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах / М.М Туркевич. Под ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар: МЧС России, 2000.– 416 с.
11. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 352 с.
12. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

Рекомендованный список для родителей

7. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М.Черепанова. - М.: Центр «Академия», 1997.
8. Мелихов Е.Н. Элементы топографии и ориентирования на местности: Спутник туриста / Е.Н. Мелихов. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М., 2004.
10. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Зеркало, 1994.
11. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 352 с.
12. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: Краткая энциклопедия / Под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. - Калуга: ГУП Облиздат, 2000. Вып. 2.

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа выживания»
(базовый уровень)

Календарный план 1 год обучения (базовый уровень)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Экскурсия в музейный уголок ГЦДЮНТУР. Беседа.	2	Организационное собрание группы.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование,
2.				Беседа	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма.	Музей МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования,
3.				Лекционно-практическое занятие	3	Техника безопасности. Организация спуска и подъёма		собеседование,
						Организация этапов, не требующих специального снаряжения. Самостраховка. Подготовка к соревнованиям	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	практическое задание по составлению плана местности
4.				Лекционно-практическое	2	Назначение компаса, история развития. Устройство компаса.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования,

				занятие		Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки).		конкурсы
5.				Беседа, просмотр фильма. Практическое занятие	3	Соревнования «Школа безопасности»: история, программа, правила. Правила дорожного движения.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования
6.				Беседа, работа с картой	2	Географическое положение, климат, природа, экология	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
7.				Экскурсия в Музей природы	3	Памятники природы		Соревнования,
8.				Беседа, практика	2	Топографические и спортивные карты. Измерение расстояний. Масштаб. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
9.				Учебно-тренировочный поход, посвящённый Всемирному Дню туризма	8	История и природа родного края. Маршруты походов, экскурсий.	Вер. Березовка	Практические задания
10.				Беседа	2	Твой микрорайон, посёлок, деревня. Твоя родная школа. Условные знаки спортивных карт.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, походы
11.				Соревнования	2	Ориентирование карты. Работа с компасом.	Парк	Соревнования,

							Юбилейный	конкурсы
12.				Беседа. Практическое занятие	2	Правила дорожного движения. Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
13.				соревнования «Школа безопасности»	3	Преодоление препятствий. Техника и тактика работы в команде. Правила дорожного движения	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, походы
14.				Первенство по спортивному ориентированию	2	Ориентирование в заданном направлении. Условные знаки спортивных карт. Оборудование, регламент соревнований.	Городской парк	Соревнования
15.				Лекционно-практическое занятие	2	Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
16.				Соревнования по технике туризма	3	Преодоление препятствий в походе. Техника и тактика пешеходного туризма. Установка палатки «Памирка»	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, отчёты о путешествиях
17.				Лекционно-практическое занятие	2	Туристское снаряжение. Укладка рюкзака. Специальное снаряжение	школа	Соревнования, конкурсы, походы
18.				Поход	16	Правила дорожного движения. Движение группы на маршруте. Краеведческая работа в походе. Туристские	Лесной массив	ГТО

						возможности родного края. Приготовление пищи на костре.		
19.				Беседа, оформление отчёта	2	Подведение итогов похода. Работа по должностям	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
20.				Соревнования	2	Условные знаки спортивных карт. Экипировка спортсмена. Ориентирование по выбору	Вер. Березовка	Практические задания
21.				Беседа	2	Военные и революционные события на территории нашего края	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
22.				Соревнования	2	Ориентирование на маркированной дистанции. Техника безопасности при проведении массовых мероприятий	Вер. Березовка	Результаты соревнований
23.				Лекционно-практическое занятие	2	Групповое снаряжение. Виды палаток. Установка и снятие палатки	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
24.				Практическое занятие	3	Организация переправ. Навесная переправа. Страховка и самостраховка	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования
25.				Беседа, работа с планом	2	Планировка города. Предприятия города	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования,

			города		и района.		конкурсы
26.			Беседа	2	Наш край в годы Великой Отечественной войны. Земляки-герои. Война в истории твоей семьи.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Презентации, доклады о родственниках, участие в акции «Бессмертный полк», результаты соревнований, конкурсов, тестирование
27.			Беседа. Практическое занятие	3	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма. Обязанности медика.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Опрос, результаты соревнований
28.			Практическое занятие	2	Ориентирование без компаса. Эмоции и чувства. Стресс	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Тестирование, соревнования, конкурсы, походы
29.			Вечер бардовской песни.	3	Знакомство с авторской песней	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
30.			Конкурсная программа по туризму и	3	Обобщение теоретических знаний по туризму и краеведению	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование

			краеведению				
31.			Лекционно-практическое занятие	2	Состав ремонтного набора. Обязанности реммастера	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Тестирование, соревнования, конкурсы, походы
32.			Путешествие	24	Ожившие страницы истории Отечества. Движение группы на маршруте. Особенности зимних путешествий. Техника вязки узлов. Работа по должностям. Социально-психологическая подготовка	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
33.			Беседа.	2	Подведение итогов путешествия. Походная аптечка	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование, тестирование, конкурсы
34.			Беседа.	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной и (пищевые отравления, потёртости, мозоли, тепловые и солнечные удары, порезы, ушибы, отморожения).	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
35.			Практическое занятие	3	Особенности лыжного туризма. Снаряжение. Меры безопасности при преодолении препятствий	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Результаты соревнований
36.			Беседа.	2	Поведение человека в экстремальной ситуации. Причины	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические

						возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Умение оценить собственные силы	гимназия» № 3	задания, собеседование.
						возможности, вера в положительный исход. Сплочённость группы – фактор её успешных действий. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения. Узлы, верёвки.	МАОУ «Лингвистич еская гимназия» № 3	
37.				Лекционно-практическое занятие	3	Техника и тактика лыжного туризма. Подготовка к соревнованиям. Изготовление бахил. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистич еская гимназия» № 3	Изготовление снаряжения и проверка его в походе
38.				Встреча с инспектором ГИБДД	2	Правила дорожного движения	МАОУ «Лингвистич еская гимназия» № 3	Собеседование
39.				Лыжная прогулка	3	Техника безопасности в зимних походах. Преодоление спусков, подъёмов, организация переправ в лыжных походах. Изготовление волокуш.	ЛБ Снежинка	Тестирование, соревнования
40.				Лекционно-практическое	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	МАОУ «Лингвистич еская	Соревнования

				занятие		(вывихи, растяжения, переломы, наложение повязок, шин, помощь утопающему)	гимназия» № 3	
41.				Соревнования	3	Закрепление навыков по технике лыжного туризма	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Результаты соревнований
42.				Беседа.	2	Подведение итогов соревнований. Лекарственные растения	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование
43.				Лекционно-практическое занятие	2	Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские и краеведческие и. Ответственность за выполнение порученных обязанностей.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
44.				Беседа.	2	культура и образование. Туристские возможности Бурятии .	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
45.				Беседа, составление отчёта.	2	Действия при потере ориентировки. Аварийные сигналы	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания, собеседование
46.				Лекционно-практическое	2	Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание,	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование,

				занятие		память, мышление, воображение. Средства индивидуальной защиты	гимназия» № 3	отчёт о походе
47.				Беседа.	2	Выживание в городе. Аварии и стихийные бедствия.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Тестирование, анализ
48.				Практическое занятие.	3	Переправа по бревну. Разведение костра. Глазомер. Определение ширины препятствия, высоты объекта.	Парк Юбилейный	Соревнования, походы
49.				Беседа.	2	Режим дня в походе. Организация бивака. Виды костров	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Походы
50.				Экскурсия по городу	2	События Великой Отечественной войны в истории нашего края. Земляки-герои. Памятники истории, архитектуры	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование, викторина
51.				Беседа. Практическое занятие	2	Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Подготовка к походу. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3 МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
52.				Поход	24	Правила дорожного движения. Техника безопасности.	МАОУ «Лингвистическая гимназия»	Практические задания , ГТО

						Узлы	еская гимназия» № 3	
53.				Беседа. Работа по должностям, индивидуальные консультации	2	Подведение итогов похода. Составление отчёта. Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование, отчёт о походе
54.				Соревнования по краеведческому ориентированию	2	Памятные места центра города. Правила дорожного движения		Результаты соревнований
55.				Беседа. Лекционно-практическое занятие	2	Подведение итогов соревнований. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
56.				Соревнования	2	Ориентирование в заданном направлении. Виды соревнований по спортивному ориентированию: городской спринт	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Результат соревнований
57.				Беседа. Лекционно-практическое занятие	2	Подведение итогов соревнований. Пожарная безопасность	пожарная часть	Собеседование, Практические задания
58.				Экологическая акция, практическое занятие	4	Экологическая работа в походе. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Организация страховки и самостраховки. Техника безопасности.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания

59.				Практическое занятие	3	Групповое снаряжение. Виды палаток. Установка и снятие палатки. Преодоление заболоченного участка по кочкам, с помощью жердей и опор.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
60.				Практическое занятие	4	Пожарная безопасность. Надевание боёвки, прокладывание рукавной линии, сбивание мишени на время. Пожарная эстафета, работа с огнетушителем	пожарная часть	Практические задания
61.				Лекционно-практическое занятие	3	Питание в походе. Съедобные и ядовитые растения и грибы. Преодоление препятствий.		Практические задания, собеседование
62.				Беседа	2	Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания.
63.				Соревнования на КТМ	4	Обобщение знаний и навыков по технике и тактике пешеходного туризма	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Результаты соревнований
64.				Тестирование, беседа	2	Самосознание. Самооценка.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
65.				Беседа, работа по должностям	2	Подведение итогов соревнований. Итоговая аттестация . Подготовка к зачётному походу	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Зачет

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВЕТАС»
(базовый уровень)

год обучения: 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа.	2	Организационное собрание группы. Подведение итогов зачётного похода. Оформление отчёта. План работы на год.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
2.				Беседа.	2	Роль туризма в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе. Туризм в России Туризм экскурсионный, международный туризм. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристских походов», Регламента по дисциплине «маршруты». Спортивная классификация и разряды (дистанции, маршруты). Походы выходного дня и степенные походы. Категорийные походы: основные параметры походов I, II, III к.с., требования к участникам.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
3.				Лекционно-практическое занятие	3	Техника безопасности. Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Техника передвижения на пешем маршруте: по шоссе, по тропе, по лесной чаще, преодоление лесных завалов. Обеспечение безопасности при прохождении болот. Преодоление травянистых склонов различной крутизны: техника движения, обеспечение безопасности. Организация спусков и подъёмов по верёвке с самонаведением. Преодоление водных преград: переправа вброд, переправа по бревну, наведение переправы, навесная переправа. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование, практическое задание по составлению плана местности

						движения при изменении погоды.		
4.				Лекционно-практическое занятие	2	Компас. Азимут. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях летом и зимой, при наличии и отсутствии карты: по звёздному небу, по растениям и поведению животных, следам, по рельефу, почвам, ветру и снегу, по постройкам, звуку, свету. Организация разведок в походе, уточнение у местных жителей имеющегося картографического материала. Движение по легенде, составление легенд.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
5.				Беседа, просмотр фильма. Практическое занятие	4	Соревнования «Школа безопасности»: история, программа. Новые правила соревнований «Школа безопасности». НВП: Мединская подготовка	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования
6.				Беседа, работа с картой	2	Бурятия сегодня. Экономическое развитие. Красная Книга Буряти. Проблемы охраны природы и памятников культуры. Общественно-полезная работа в путешествии	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
7.				Экскурсия	3	Экология района. Мусор.		Соревнования, конкурсы
8.				Беседа, практика	2	Топографические и спортивные карты. Обзор материала, изученного за первый год обучения. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении занятий, соревнований, походов, экскурсий. Психологические факторы, влияющие на безопасность в группе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы. Роль маршрутно-	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы

						квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Поисково-спасательные службы. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы вдоль дорог, при переходе дороги, поведение в населённых пунктах. Меры безопасности на биваке, при купании. Воспитание сознательной дисциплины		
9.				Лекционно-практическое занятие	3	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, основные разделы. А.Г.Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Организация соревнований. Положение и Условия соревнований. Права и обязанности участников, представителей, руководителей. Правила поведения. ЗМК, работа капитана команды. Протесты. Снятие команд и участников с соревнований. Охрана природы. Преодоление водных преград: переправа вброд, переправа по бревну, навесная переправа.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы
10.				Беседа	2	Первые поселения человека на территории нашей местности. Культура народов проживающих в Бурятии. Топонимика. Территория нашего края: от древнейших времён до наших дней. Занятия горожан на рубеже XIX-XX веков. Традиции наших предков.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, походы
11.				соревнования	2	Ориентирование карты. Работа с компасом. Условные знаки	Парк	Соревнования,

						спортивных карт.	Юбилейный	конкурсы
12.				Лекционно-практическое	2	Медицинская подготовка. Правила дорожного движения. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы,

				занятие				походы
13.				муниципальные соревнования «Школа безопасности»	3	Преодоление препятствий. Техника и тактика работы в команде. Медицинская подготовка. Практическая подготовка. Правила дорожного движения	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, походы
14.				Первенство Ногинского района по спортивному ориентированию	2	Ориентирование в заданном направлении. Оборудование, регламент соревнований. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		Соревнования
15.				Лекционно-практическое занятие	2	Правила соревнований по спортивному туризму. Организация соревнований. Положение и Условия соревнований. Подготовка к соревнованиям	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
16.				соревнования по технике туризма	3	Преодоление препятствий в походе. Техника и тактика пешеходного туризма.		Соревнования, конкурсы, отчёты о путешествиях
17.				Беседа	2	Требования к продуктам питания, их упаковка, хранение, транспортировка. Калорийность. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Нормы дневного рациона. Меню многодневного похода. Расчёт продуктов. Витамины. Подготовка к походу. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
18.				Поход	16	Правила дорожного движения. Движение группы на маршруте. Краеведческая работа в походе. Туристские возможности родного края. Приготовление пищи на костре. История и природа родного края.	Вер. Березовка	Практические задания
19.				Беседа,	2	Подведение итогов похода. Работа по должностям. Определение	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование

				оформление отчёта		роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Условные знаки топографических карт. Рельеф, способы его изображения на картах. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот, урезы вод. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Чтение карты, составление схем. Цветные и чёрно-белые спортивные карты, условные знаки. Корректировка карты.		
20.				соревнования	2	Экипировка спортсмена. Ориентирование по выбору	Вер. Березовка	Результат соревнований
21.				Беседа	2	Войны и их герои в истории нашего края: революционные события и Гражданская война, Великая Отечественная война, горячие точки и локальные войны. Сохранение памяти.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы презентации, доклады. Участие в акции «Бессмертный полк»,
22.				соревнования	2	Ориентирование на маркированной дистанции. Техника безопасности при проведении массовых мероприятий		Результаты соревнований
23.				Беседа	2	Права и обязанности командира группы. Обязанности завпита, завснара, реммастера, штурмана, краеведа, летописца, медика, фотографа, кинооператора, казначея. Краеведческие должности. Распределение обязанностей. Выбор командира	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, конкурсы, походы
24.				Беседа, практическое занятие	3	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции. Разрядные требования. Организация переправ. Навесная переправа. Страховка и самостраховка	ПАРК	Соревнования
25.				Работа с планом	2	Планировка города.	МАОУ	Соревнования,

				города		Культура, наука, образование и спорт.	«Лингвистическая гимназия» № 3	конкурсы,
26.				Беседа	2	Личная гигиена туриста в походах и на соревнованиях. Подбор личного снаряжения и уход за ним. Гигиенические требования при приготовлении пищи. Роль закалывания, закалывание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Профилактика травматизма, клещевого энцефалита. Обязанности медика. Инструктаж по ТБ	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Тестирование
27.				Практика	2	Из истории наузистики. Основные узлы (ткацкий, грейпвайн, усиленный брамшкотовый, двойной проводник, австрийский проводник, двойной булинь, стремя на опоре, удавка Линча, карабинная удавка, штык; вязка узлов одним концом).	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
28.				Беседа	2	Формирование аптечки в зависимости от времени, длительности похода, количества участников, региона. Перечень и назначение медикаментов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Лекарственные растения.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания, собеседование
29.				Лекционно-практическое занятие	2	Требования к туристскому снаряжению. Особенности снаряжения зимнего похода и похода в межсезонье. Особенности снаряжения для многодневных походов. Обеспечение влагонепроницаемостиснаряжения. Ремонтснаряжения.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Соревнования, походы

						Ремонтный набор. Изготовление чехлов для пил, топоров, канов. Изготовление бахил.		
30.				Поход	16	Ожившие страницы истории Отечества. Движение группы на маршруте. Особенности зимних путешествий. Техника вязки узлов. Работа по должностям. Социально-психологическая подготовка	Вер. Березовка, город	Практические задания
31.				Беседа.	2	Подведение итогов путешествия. Требования к месту бивака. Безопасность при ухудшении погодных условий. Бивак в безлесной зоне, в горах, зимой и в межсезонье. Костровое хозяйство. Заготовка и хранение дров. Разведение костра при неблагоприятных погодных условиях, в зимнем походе. Заготовка растопки, специальные средства.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование, тестирование, конкурсы
32.				Беседа.	2	Медицинская подготовка	СЮТур	Соревнования, конкурсы, походы
33.				Конкурсная программа по туризму и краеведению	3	Обобщение теоретических знаний по туризму и краеведению		Результаты соревнований
34.				Беседа	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Умение оценить собственные силы и возможности, вера в положительный исход. Сплочённость группы – фактор её успешных действий. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания, собеседование
35.				Лекционно-	3	Ранения, кровотечения. Травмы головы и туловища. Меры	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Изготовление

				практическое занятие		реанимации человека. Изготовление бахил. Медицинская подготовка		снаряжения и проверка его в походе
36.				Беседа	2	Особенности лыжного туризма. Снаряжение. Меры безопасности при преодолении препятствий. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
37.				Лыжная прогулка	3	Преодоление спусков, подъёмов, организация переправ в лыжных походах. Изготовление волокуш.	ЛБ Снежинка	Тестирование, соревнования
38.				Беседа	2	Техника и тактика лыжного туризма. Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	соревнования
39.				соревнования	2	Закрепление навыков по технике лыжного туризма		Результаты соревнований
40.				Беседа.	2	Подведение итогов соревнований. Автономное существование и выживание	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
41.				Беседа	2	Аварии в транспорте. Землетрясения. Терроризм. Действия в условиях техногенных аварий и катастроф. Зона радиоактивной опасности. Психологический аспект	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование
42.				Лекционно-практическое занятие. Инструктаж по ТБ	2	Техника безопасности в зимних походах. Установка палатки «Зима» («Вьюга») с печкой. Подготовка к походу	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Собеседование

43.			поход	16	Военная история, природа родного края. Организация движения и быта в зимних походах. Организация ночлега в палатке «Зима» («Вьюга»).		ГТО
44.			Беседа, составление отчёта.	2	Подведение итогов похода. Действия в случае потери ориентировки. Сигналы бедствия. Изготовление временного укрытия. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Общение со спасателями с помощью средств связи.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование, отчёт о походе
45.			Лекционно-практическое занятие	3	Тактика планирования нитки маршрута. Линейные, кольцевые, радиальные, оседлые маршруты. Разработка запасных и аварийных вариантов маршрута, точек схода с маршрута. Пути подъезда и отъезда с маршрута. Возможность пополнения продуктов питания в многодневном походе. Днёвки. Смета похода. Походная документация. МКК.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
46.			Лекционно-практическое занятие	2	Понятие социализации. Воспитание в обществе. Становление личности. Социальные нормы поведения и социальный контроль. Методика «Социометрия»	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Тестирование, анализ
47.			Практическое занятие.	3	Переправа по бревну. Разведение костра	Вер. Березовка	Соревнования, походы
48.			Лекционно-практическое занятие	2	Водно-солевой режим в походе. Сублиматы. Перекус. Блюда из «даров природы» (съедобные растения, грибы, ягоды, рыба). Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню многодневного похода и списка продуктов; закупка, фасовка, упаковка и распределение продуктов.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	походы
49.			Экскурсия по городу	3	События Великой Отечественной войны в истории нашего края. Земляки-герои. Памятники истории, архитектуры		викторина

							МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование
50.				Практическое	2	Подготовка к походу. Инструктаж по ТБ.		
				занятие.				
51.				Беседа Практическое занятие	16	Медицинская подготовка Узлы. Социально-психологическая подготовка	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	ГТО
52.				Беседа. Работа по должностям, индивидуальные консультации	2	Подведение итогов похода. Составление отчёта. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий. Процессы и закономерности общения. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	собеседование, отчёт о походе
53.				соревнования	3	Памятные места центра города. Правила дорожного движения		Результаты соревнований
54.				Беседа. Лекционно- практическое занятие	2	Подведение итогов соревнований. Ориентирование карты и компас. Движение по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры. Отработка навыков азимутального хода без карты. Измерение расстояний и высот.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Практические задания
55.				соревнования	2	Ориентирование в заданном направлении. Виды соревнований по спортивному ориентированию: городской спринт		Практические задания

56.			Беседа. Лекционно- практическое занятие	2	Подведение итогов соревнований. Пожарная безопасность	Пожарная часть	Практические задания
57.			экологическая акция Практическое занятие	3	Экологическая работа в походе. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Организация страховки и само страховки. Наведение перил. Техника безопасности	Вер. Березовка	Практические задания
58.			практическое занятие	3	Пожарная безопасность. Надевание боёвки, прокладывание рукавной линии, сбивание мишени на время.	Пожарная часть	Практические задания
59.			практическое занятие	2	Пожарная эстафета, работа с огнетушителем	Пожарная часть	Практические задания
60.			практическое занятие	3	Иммобилизация пострадавшего. Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешего и лыжного маршрутов. Изготовление носилок из жердей и веревок. Изготовление волокуш из лыж. Транспортировка пострадавшего, положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности.		Практические задания
61.			беседа	2	Коллектив и личность. Виды групп. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Лидерство: психологические качества лидера, типы лидеров, стили управления. Влияние лидера на состояние психологического		Практические задания

					климата. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	
62.			соревнования на КТМ	6	Обобщение знаний и навыков по технике и тактике пешеходного туризма	Вер. Березовка	Результаты соревнований
63.			Беседа. Лекционно- практическое занятие	2	Подведение итогов соревнований. Спасработы на воде. Техника безопасности	ДОСААФ	Практические задания
64.			Беседа, практика	2	Подготовка к соревнованиям. Инструктаж по ТБ.	МАОУ «Лингвистическая гимназия»	Практические

							№ 3	задания
65.				зональные соревнования ШБ	8	Обобщение знаний и навыков по программе «Школа безопасности»	Вер. Березовка	Результаты соревнований
66.				Беседа, работа по должностям	2	Итоговая аттестация. Подведение итогов соревнований. Подготовка к зачётному походу	МАОУ «Лингвистическая гимназия» № 3	Зачет