

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрено на заседании кафедры предметов технологии, физкультуры, ОБЖ и предметов эстетического цикла Федоркова Л.В.  
Протокол №1 от 29.05.2023г.

Одобрено на заседании МС гимназии Лужина И.А.  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«Утверждаю»  
И.о.директора МАОУ «Гимназия»  
В.П.Дегтярев  
Приказ № 679 о.д. от 31.08.2023г.



Рабочая программа курса дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный турист»

Программу составил: В.А.Величко

г. Полярный  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

### **Направленность:**

- туристско – краеведческая

### **Актуальность:**

Патриотизм – одно из важнейших общественно и лично значимых чувств человека, необходимых государству для его процветания, и личности – для её духовного роста.

Государство, семья, общественные и образовательные учреждения могут объединить свои усилия и возможности в поиске путей патриотического воспитания молодого поколения.

Образование в современных общественных условиях рассматривается как ключевой инструмент формирования гражданской позиции подрастающего поколения через проживание и знание истории России, сохранения культурного наследия своего народа.

Реформы в системе образования стимулировали поиск новых форм и средств передачи детям общественно и лично значимой информации, появилась необходимость активного использования потенциала социокультурного окружения в гуманистических воспитательных целях.

Такой новой формой патриотического воспитания стал кружок «Школа безопасности», созданный на базе МБОУ «Гимназия» в целях реализации программы гражданско-патриотического воспитания школьников.

Работа по созданию и организации факультатива состояла из трёх основных этапов.

**Первый этап** – выявление уровней сформированности у обучаемых патриотического сознания и их восприимчивости к воспитанию в данном направлении; анализ литературы с целью выявления и постановки целей и задач работы факультатива; разработка программы кружка «Школа безопасности».

**Второй этап** – организация работы по гражданско-патриотическому воспитанию на кружке «Школа безопасности»; получение и обработка промежуточных результатов.

**Третий этап** – анализ результатов работы; оформление собранного фактического материала и обобщение педагогического опыта.

Программа кружка «Школа безопасности» призвана активизировать ослабленный за последние годы, но имеющий большое значение для общества целенаправленный процесс развития у детей активного и

заинтересованного отношения к отечественной истории и культуре, безопасному поведению в опасных ситуациях, здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию. Программа ориентирована на формирование и развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма, готовности отдать силы, талант, энергию на благо общества и государства.

Программа рассчитана на 2 года и охватывает обучение детей с 5 по 9 классы основной школы.

Структура данной образовательной программы: 1 года + 1 год специального обучения, содержанием которого является обобщение и совершенствование умений и навыков, полученных на первых этапах обучения. Отличительной чертой четвёртого года обучения является то, что обучающиеся старшей подгруппы имеют возможность принимать участие в обучении младшей подгруппы при условии сдачи зачётов на «отлично». Сочетание первых трёх лет и года специального обучения даёт максимальный результат по выходу учащегося из 9 класса, так как это время наиболее важно: ученик осуществляет свой жизненный выбор: продолжить дальнейшее обучение в гимназии или избрать иной жизненный путь.

В основу программы кружка «Школа Безопасности» положены следующие **педагогические идеи и принципы:**

- гуманизация образования;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

**Цель программы** - развитие системы гражданско - патриотического воспитания детей и молодёжи, направленной на формирование и развитие личности гражданина-патриота, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время и обеспечивать решение задач по консолидации общества, поддержанию общественной и экономической стабильности в РФ.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

**образовательные:**

- расширение кругозора детей, их знаний о социальном мире взрослых, обогащение социального опыта детей, развитие познавательного интереса к туризму и военно-прикладным видам спорта;

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по краеведению, географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, начальной военной подготовки и первой медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;

#### **воспитательные:**

- формирование этических норм, навыков общения и усвоение детьми нравственных ценностей;
- становление преемственности традиций и связи времён;
- воспитание уважительного отношения к государственным символам Российской Федерации, к защитникам Отечества (армия, МВД, МЧС);
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;

#### **развивающие:**

- эмоциональное развитие через формирование чувств уважения, гордости, сопереживания, симпатии к защитникам Родины и государственным символам Российской Федерации;
- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие личностных, позитивных качеств ребёнка – ответственность, смелость, коммуникативность.

#### **Принципы построения программы:**

- личностно-ориентированный подход;
- блочно-тематическое построение;
- комплексность;
- вариативность;
- взаимосвязь с другими науками.

#### **Срок и этапы реализации программы:**

Продолжительность обучения: 2 года

Программа рассчитана:

1 год обучения – 34 часа

2 год обучения - 34 часа

**Режим занятий:**

1 год обучения – 1 раз в неделю

2 год обучения – 1 раз в неделю

**Принципы построения занятий:**

1. психологическая благоприятная атмосфера, создание ситуации успеха;
2. активность, самостоятельность обучающихся;
3. воспитание навыков и готовности к разнохарактерному труду, постановке и решению нестандартных задач;
4. входящий, промежуточный и итоговый контроль знаний и умений по курсу.

**Формы занятий:**

- индивидуальные
- звеньевые
- групповые
- походы
- соревнования
- исторические викторины

**Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;

- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

- готовиться к туристическим походам;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;

- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;

- добывать и очищать воду в автономных условиях;

- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;

- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;

- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;

- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;

- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;



- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

- безопасно использовать ресурсы интернета;

- анализировать состояние своего здоровья;

- определять состояния оказания неотложной помощи;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;

- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

- оказывать первую помощь при ушибах;

- оказывать первую помощь при растяжениях;

- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;

- оказывать первую помощь при ожогах;

- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

- оказывать первую помощь при отравлениях;

- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;

- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
  - оказывать первую помощь при коме;
  - оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
  - использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
  - усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной

**Учебно – тематический план.  
1-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1.	Основы туристской подготовки.	12	5	17
2.	Топография и ориентирование.	4	1	5
3.	Краеведение.	1		1
4.	Первая доврачебная помощь и основы гигиены.	3	3	6
5.	Защита человека в чрезвычайных ситуациях.	4	1	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>34</b>

**Учебно – тематический план.  
2-й год обучения**

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

		Теория	Практика	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Основы стрелковой подготовки.</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>

## **ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

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

#### **История развития туризма. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.**

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

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

Углубление знаний, полученных в школе. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Туристско-краеведческое движение «Отечество», основные направления движения.

Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальных мешков. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Подготовка личного снаряжения к походу. Сушка одежды и обуви в походе.

Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их установка. Кухонное оборудование для летних и зимних лагерей: костровое оборудование, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: вспомогательные и основные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры. Правила надевания и использования страховочных систем, вязка узлов, наведение переправ.

#### **Практические занятия:**

- а) Укладка рюкзака.
- б) Установка палатки.

### **Организация туристического быта.**

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

Свертывание бивака.

#### **Практические занятия:**

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

### **Подготовка к походу.**

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

### **Питание в турпоходе.**

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

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

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

преодоление. Виды переправ: переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с навесными периллами, переправа по бревну методом «маятника», подъем по склону с самостраховкой, спуск по склону с самостраховкой, траверс склона, переправа по «болоту», «маятник», «паутина», «ромб», «бабочка», «рукоход», «качающаяся стенка», «подъем по склону», «спуск по склону», «эскарп».

### **Практические занятия:**

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

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

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на практических занятиях. ТБ при следовании автотранспортом. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий и при проведении практических занятий на турполосе. Использование простейших узлов и техника их вязания. Само - и взаимостраховка при преодолении наведенных переправ. Правила поведения в лесу, пожаробезопасность.

### **Подведение итогов турпохода.**

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

## **II. Топография и ориентирование.**

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

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

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

### **Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топографических знаков, масштабные и немасштабные знаки. Площадные контурные знаки. Сочетание знаков. Условные знаки: населенные пункты гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров местные предметы. Рельеф на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражнобалочный. Отметки высот и уреза воды. Выбор пути движения с учетом рельефа.

### **Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом.**

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

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

Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

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

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, средний шаг. Как измерить средний шаг, перевод шагов в метры. Счет шагов при движении шагом и бегом на местности различной проходимости.

Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение высоты предмета и ширины препятствия (оврага, реки).

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

Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование Солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, тундре, в лесу и на воде. Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ

пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев. Выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия участника соревнований в случае потери ориентирования.

### **Практические занятия:**

а). Техника движения группы в походе с использованием компаса. б). Работа с картой. в). Топографический диктант на запоминание знаков. г). Построение на бумаге заданных азимутов. д). Ориентирование карты по компасу. е). Измерение своего среднего шага. График перевода пары шагов в метры. Отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту. ж). Прохождение линии маршрута – движение по легенде. з). Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по звёздам.

## **III. Краеведение.**

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

История края. Границы края. Памятники истории и культуры. Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты края, музеи. История своего населенного пункта. Законодательство об охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Шефство над памятниками культуры и Великой Отечественной войны. Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Выявление, в результате походов, потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

#### **Практические занятия:**

- а). Походы с целью изучения памятников истории края.
- б). Посещение музеев.
- в). Посещение воинской части (корабля).

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

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

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

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

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

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

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

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

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

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

#### **Первая доврачебная помощь при спасении на воде.**



Порядок оказания доврачебной помощи при утоплении: очистка дыхательных путей и ротовой полости, проведение искусственной вентиляции легких. Непрямой массаж сердца: выбор точки для компрессии грудной клетки, прекардиальный удар, техника закрытого массажа сердца.

Правила посадки и поведения на плавсредствах. Меры по предупреждению несчастных случаев на воде при купании и перевозке плавсредствами.

## **V. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

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

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

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

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

#### **Практические занятия:**

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

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

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

#### **Практические занятия:**

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

- а). Устройство и использование противогаза ГП-5 и других подручных средств для защиты органов дыхания.
- б). Надевание противогаза на себя и пострадавшего.
- в). Оказание доврачебной помощи пострадавшему.

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

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

### **Специфически опасные зоны.**

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

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

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

## **Дорога безопасности.**

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

Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Разметка автотрасс: зебра, основная и прерывистая линии, ряды, развороты. Решение тестов на различные ситуации на автотрассах.

### **Практические занятия:**

- а). Изучение дорожных знаков для пешехода и велосипедиста.
- б). Переход необорудованных участков автотрасс.
- в). Правила при посадке, движении, выходе и на остановке автотранспорта.
- г). Оборудование велосипедиста.
- д). Внештатные ситуации на дороге.

## **Всероссийское движение соревнования «Школа безопасности».**

Организационные документы при проведении соревнований: приказы, положение, протоколы. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, показ прохождения технически сложных этапов. Подготовка технической информации этапов, таблиц штрафов за ошибки и нарушения.

## **VI. Основы стрелкой подготовки.**

### **Устройство пневматического стрелкового оружия"и техника безопасности при стрельбе.**

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

### **Задачи общей и специальной физической подготовки.**

Упражнения для укрепления групп мышц, участвующих при стрельбе из стрелкового оружия. Комплекс упражнений: тренировка мышц рук и глаза.

### **Прицеливание, стрельба из различных положений.**

Тренировка при использовании станка для прицеливания. Команды, подаваемые при стрельбе: «заряжай», «огонь». Регулировка прицела при помощи прицельной планки.

Стрельба из положения «лежа», дистанция 10м. Стрельба из положения «сидя с упором на локоть», дистанция 5м.

Стрельба из положения «стоя», дистанция 10м. Правила поведения стрелка При производстве выстрела. Типы мишеней: мишень № 6.

**Практические занятия:**

а). Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Действия по команде «Заряжай!», «Огонь!»

б). Устройство винтовки ИХ-38 и производство стрельбы.

в). Стрельба с расстояния 5м из положения «сидя с упора на локоть» по мишени № 10.

**Порядок проведения соревнований по стрельбе из пневматического оружия.**

Подготовка необходимой документации к соревнованиям: приказы, протоколы, мишени.

Оборудование этапа и техническое описание.

Инструктаж команд перед стрельбой. Результаты стрельбы и определение мест.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
1.1.	<b><u>История развития туризма.</u></b> Туризм - средство познания своего края. История развития туризма в России и его организация. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный Туристско-краеведческое движение «Отечество», основные направления движения.	1		1
1.2.	<b><u>История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.</u></b> История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп.	1		1
1.3.	<b><u>Личное и групповое снаряжение туриста.</u></b> Понятие о личном и групповом снаряжении.	2	2	4

	Перечень личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу. Вязка узлов			
1.4.	<b><u>Организация туристического быта.</u></b> Выбор бивака. Основные, требования к месту бивака. выбор места для палаток. Установка палаток. Размещение в них вещей. Правила поведения в палатке. Уход за территорией бивака. Типы костров. ТБ при работе с пилой и топором. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Сушка и ремонт обуви и одежды. Обязанности дежурных по кухне. Свертывание бивака.	2	2	4
1.5.	<b><u>Подготовка к походу.</u></b> Определение цели и района похода. Составление плана похода и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения.	1		1
1.6.	<b><u>Питание в турпоходе.</u></b> Значение правильного питания в турпоходе. Составление меню и списка продуктов.. Использование природных продуктов: грибы, ягода, рыба.	1		1
1.7.	<b><u>Туристские должности в группе.</u></b> Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитар, дежурный по кухне - их обязанности.	1		1
1.8.	<b><u>Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.</u></b> Порядок движения туристических группы на маршруте. Режим ходового дня. Изучение участков маршрута. Определение способов их преодоления. Наведение переправ и их преодоление.».	1	1	2
1.9.	<b><u>Техника безопасности при проведении турпоходов и на тренировочных занятиях.</u></b> Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на практических занятиях. ТБ при следовании автотранспортом. Использование простейших узлов и техника их вязания. Само - и взаимостраховка при преодолении наведенных переправ. Правила поведения в лесу, пожаробезопасность.	1		1
1.10.	<b><u>Подведение итогов турпохода.</u></b>	1		1

	Обсуждение итогов, разбор похода и занятий.			
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
2.1.	<b><u>Понятие о топографии и спортивных картах.</u></b> Масштаб, виды масштаба. Масштабы топографических карт. Отличие спортивной карты от топографической. Условные знаки топографических карт.	1	1	2
2.2.	<b><u>Условные знаки.</u></b> Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки: населенные пункты гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров местные предметы.	1		1
2.3.	<b><u>Ориентирование по горизонту, азимут.</u></b> Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта». Определение азимута	1		1
2.4.	<b><u>Компас, работа с компасом.</u></b> Компас, типы компасов, устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила хранения и обращение с компасом. Ориентирование карты и компаса. определение сторон горизонта ориентирование	1		1
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.1.	<b><u>Родной край, его туристские возможности, природные особенности, история, районы путешествия.</u></b> Знатные люди. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты края, музеи. История своего населенного пункта.	1		1
<b>4.</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1.	<b><u>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</u></b> Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	1		1
4.2.	<b><u>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.</u></b> Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.	1		1

4.3.	<p><b><u>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</u></b>  Походный травматизм. Заболевания в походе.  Профилактика заболеваний и травматизма..  Кровотечения, их виды  Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка, виды повязок и правила их наложения Способы наложения повязок- уздечка, чепец, черепичная на суставы, крестообразная на затылок :колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп. Использование косыночной повязки при травме верхних конечностей</p>	1	2	3
4.4.	<p><b><u>Приемы транспортировки пострадавших.</u></b>  Выбор способа транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, от его состояния и количества оказывающих помощь. Выбор транспортных средств: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на носилках из веревок и жердей, на шесте, на волокуше. Безопасность при транспортировке пострадавшего.</p>		1	1
5.	<p><b><u>Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</u></b></p>	4	1	5
5.1.	<p><b><u>Экстремальные ситуации в природной среде.</u></b>  <b><u>Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.</u></b>  Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов.</p>	1		1
5.2.	<p><b><u>Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.</u></b>  Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте. Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.</p>	1		1
5.3.	<p><b><u>Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.</u></b>  Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Жилище и его защита от проникновения посторонних. Основные гарантии безопасности: ведение нормального образа жизни; исключение случайных знакомств; предусмотрительность; знание зон повышенной</p>	1		1

	криминальной опасности и правил поведения в них. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия. Захваты и угоны транспортных средств.			
5.4. ?	<b><u>Дорога безопасности.</u></b> Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках. Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках.. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Разметка автотрасс: зебра, основная и прерывистая линии, ряды, развороты. Решение тестов на различные ситуации на автотрассах.	1	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
1.1.	<p><b><u>История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.</u></b></p> <p>История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России. Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».</p>	1		1
1.2.	<p><b><u>Личное и групповое снаряжение туриста.</u></b></p> <p>Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальных мешков. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Подготовка личного снаряжения к походу. Сушка одежды и обуви в походе. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их установка. Кухонное оборудование для летних и зимних лагерей: костровое оборудование, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Правила надевания и использования страховочных систем, вязка узлов, наведение переправ.</p>	2	2	4
1.3.	<p><b><u>Организация туристического быта.</u></b></p> <p>Выбор бивака. Основные, требования к месту бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка и складирование дров. Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уход за территорией бивака.. Правила разведения костров, костровое оборудование. ТБ при работе с пилой и топором. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Сушка и ремонт обуви и одежды. Разжигание костра, кипячение воды и приготовление пищи. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне.</p>		1	1



	Свертывание бивака.			
1.4.	<b><u>Подготовка к походу.</u></b> Определение цели и района похода. Составление плана похода и распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика похода. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Возможности пополнения продуктов в походе. Смета расходов на подготовку и проведение похода.		1	1
1.5.	<b><u>Питание в турпоходе.</u></b> Значение правильного питания в турпоходе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячая пища. Организация питания 2-3-х дневном походе. Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов на биваке. Приготовление пищи на костре калорийность, вес и норма дневного рациона. Норма закладки продуктов. Питьевой режим на маршруте и на биваке.	1		1
1.6.	<b><u>Туристские должности в группе.</u></b> Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне - их обязанности.	1		1
1.7.	<b><u>Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.</u></b> Виды переправ: переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с навесными периллами, переправа по бревну методом «маятника», подъем по склону с самостраховкой, спуск по склону с самостраховкой, траверс склона.		1	1
1.8.	<b><u>Техника безопасности при проведении турпоходов и на тренировочных занятиях.</u></b> Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на практических занятиях. ТБ при следовании автотранспортом. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий и при проведении практических занятий на турполосе. Использование узлов и техника их вязания. Само - взаимостраховка при преодолении наведенных переправ. Правила поведения в лесу, пожаробезопасность.	1		1
1.9.	<b><u>Подведение итогов турпохода.</u></b> Обсуждение итогов, разбор похода и занятий. Составление отчета о походе.	1		1
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>

2.1.	<b><u>Условные знаки.</u></b> Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топографических знаков, масштабные и немасштабные знаки. Площадные контурные знаки. Сочетание знаков. Условные знаки: населенные пункты гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров местные предметы. Рельеф на топографических и спортивных картах.	1		1
2.2.	<b><u>Ориентирование по горизонту, азимут.</u></b> Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта, «Роза направлений». Определение азимута. Азимуты истинный и магнитный Магнитное склонение. Измерение и построение направлений (углов) на карте.	1		1
2.3.	<b><u>Компас, работа с компасом.</u></b> Компас, типы компасов, устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила хранения и обращение с компасом. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.	1		1
2.4.	<b><u>Измерение расстояний и высоты объекта.</u></b> Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, средний шаг. Как измерить средний шаг, перевод шагов в метры. Счет шагов при движении шагом и бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение высоты предмета и ширины препятствия (оврага, реки).	1		1
2.5.	<b><u>Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.</u></b> Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование Солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, тундре, в	1		1

	<p>лесу и на воде. Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев. Выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия участника соревнований в случае потери ориентирования.</p>			
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
3.1.	<p><b><u>Родной край, его туристские возможности, природные особенности, история, районы путешествия.</u></b></p> <p>Реки, озера, полезные ископаемые, рельеф, климат, растительность и животный мир родного края. Административное деление, магистрали и промышленность. Экономика, культура и перспективы развития. История края. Границы края. Развитие туризма. Население. Памятники истории и культуры. Знатные люди. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты края, музеи. История своего населенного пункта.</p>	1		1
3.2.	<p><b><u>Охрана природы и памятников культуры. Районы родного края, наиболее опасные для возникновения техногенных и экологических ЧС.</u></b></p> <p>Законодательство об охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым организация концертов и встреч. Шефство над памятниками культуры и Великой Отечественной войны. Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Выявление, в результате походов, потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.</p>	1		1
<b>4.</b>	<b>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1.	<p><b><u>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</u></b></p> <p>Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания.</p>	1		1

	Закаливание водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.			
4.2.	<p><b><u>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</u></b></p> <p>Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Тепловой и солнечный удар, ожоги, утопление. Помощь обмороженному, пораженному электротоком. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и проездные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Переломы, их виды, оказание помощи. Кровотечения, их виды, наложение жгута и закрутки. Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка, виды повязок и правила их наложения: круговая, ползучая, крестообразная, колосовидная, черепичная, пращевидная. Способы наложения повязок- уздечка, чепец, черепичная на суставы, крестообразная на затылок :колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп. Использование косыночной повязки при травме верхних конечностей. Виды шин и правила наложения шины Крамера. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей и беспокоящих насекомых. Оказание первой помощи при укусах.</p>	1	1	2
4.3.	<p><b><u>Приемы транспортировки пострадавших.</u></b></p> <p>Выбор способа транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, от его состояния и количества оказывающих помощь. Выбор транспортных средств: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на носилках из веревок и жердей, на шесте, на волокуше. Безопасность при транспортировке пострадавшего.</p>		1	1
4.4.	<p><b><u>Первая доврачебная помощь при спасении на воде.</u></b></p> <p>Порядок оказания доврачебной помощи при утоплении: очистка дыхательных путей и ротовой полости, проведение искусственной вентиляции легких. Непрямой массаж сердца: выбор точки для компрессии грудной клетки, прекардиальный удар, техника закрытого массажа сердца Правила посадки и поведения на плавсредствах.</p>	1	1	2

	Меры по предупреждению несчастных случаев на воде при купании и перевозке плавсредствами.			
<b>5.</b>	<b>Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
5.1.	<p><b><u>Экстремальные ситуации в природной среде.</u></b>  <b><u>Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.</u></b></p> <p>Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов.</p> <p>Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания.</p> <p>Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Умение действовать в борьбе с природной средой - основа успеха в аварийной ситуации.</p>	1		1
5.2.	<p><b><u>Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.</u></b></p> <p>Причины экстремальных ситуаций техногенного характера: выброс СДЯВ и Р заражение местности в результате различного рода выбросов предприятий. Особо опасные объекты города, области. Кольского полуострова с крупными запасами СДЯВ и Р веществ. Средства и способы защиты от СДЯВ и К заражения. Устройство противогаза, костюма Л-1, приборов ДП-5 и ВПХР и подручных, средств, используемых для защиты от СДЯВ и Р заражения. Порядок действия при выбросе СДЯВ и К заражения местности. Проведение частичной и полной санитарной обработки.</p>	1		1
5.3.	<p><b><u>Специфически опасные зоны</u></b></p> <p>Специфически опасные зоны: места массового отдыха и заведений водоемы летом и зимой; улицы города в особых ситуациях. Правила поведения в специфически опасных зонах. Правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.</p>	1		1

5.4.	<b><u>Дорога безопасности.</u></b> Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках. Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Разметка автотрасс: зебра, основная и прерывистая линии, ряды, развороты. Решение тестов на различные ситуации на автотрассах.	1		1
<b>6</b>	<b>Основы стрелкой подготовки.</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.1.	<b><u>Устройство пневматического стрелкового оружия"</u> и техника безопасности при стрельбе.</b> Назначение пневматического оружия. Технические характеристики винтовки иж-38 и принцип работы. Устройство винтовки и уход за ней. Порядок заряжания и производство выстрела. Запрещающие моменты при стрельбе и обязанности стрелка.	1		1
6.2.	<b><u>Задачи общей и специальной физической подготовки.</u></b> Упражнения для укрепления групп мышц, участвующих при стрельбе из стрелкового оружия. Комплекс упражнений: тренировка мышц рук и глаза.		2	2
6.3.	<b><u>Прицеливание, стрельба из различных положений.</u></b> Тренировка при использовании станка для прицеливания. Команды, подаваемые при стрельбе: «заряжай», «огонь». Регулировка прицела при помощи прицельной планки. Стрельба из положения «лежа», дистанция 10м. Стрельба из положения «сидя с упором на локоть», дистанция 5м. Стрельба из положения «стоя», дистанция 10м. Правила поведения стрелка При производстве выстрела. Типы мишеней: мишень №6.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>

### **Формы проверки ожидаемых результатов:**

- собеседование
- индивидуальные задачи
- теоретические зачёты
- тестирование по изученным темам
- зачётные соревнования

### **Формы демонстрации результатов:**

- открытые учебные занятия
- открытые итоговые занятия
- участие в соревнованиях различного уровня: «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», «Туризм»
- участие в слётах областного и Всероссийского уровня по гражданско-патриотическому воспитанию

### **Критерии оценки результатов.**

- *Прямыми критериями* оценки результатов обучения служат успешное усвоение программы, рост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, исторических викторинах.
- *Косвенными критериями* служат создание стабильного коллектива клуба, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

## Список литературы:

- Соколова М.В.: История туризма . - М.: Академия, 2010
- Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
- Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011
- Использование снаряжения в горных походах. Директор Л.Б.
- Краткий справочник туриста 3-е издание. Штюмер Ю.А.
- Самодельное туристическое снаряжение. Лукьянов П.И.
- Энциклопедия туриста. Тамм Е.И.
- Переправы вброд через водные преграды. Шимановский В.Д.
- Азбука туризма. Бардин К. В.
- Питание в туристском походе. Шимановский В.Д.
- Занимательные географические вопросы. Нагорный Б.А.
- Опасности в туризме, мнимые и действительные 2-е издание. Штюмер Ю.А.
- По страницам занимательной географии. Пивоварова Г.П.
- Умей ориентироваться на местности. Куприн А.М.
- Ориентирование для детей. Нурмиаа В.
- Основы безопасности жизнедеятельности.7-9 классы. Смирнов А.Т. и др.
- Первые шаги в ориентировании. Зубович С.Ф.
- Справочник школьника «Основы безопасности жизнедеятельности».Ситников В.П.
- Спортивное ориентирование. Тыкал В.И.
- Стань пожарным. Богданов М.,Александрова Н.