

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИШЕЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ ИМ.Н.К. ДЖОРДЖАДЗЕ

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » мая 2023 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Ишеевского
многопрофильного лицея
В.С. Бонеев
Приказ № 694 от 31 мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Уровень программы: продвинутый
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Авторы – разработчики:
педагог дополнительного образования
Толбасова Н.Е.,
педагог дополнительного образования
Салахетдинов Р.Ф.

р.п. Ишеевка, 2023 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся возраста с 12 до 17 лет (далее - программа), туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы продвинутый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав МОУ Ишеевского многопрофильного лицея им. Н.К. Джорджадзе;
- Локальные акты МОУ Ишеевского многопрофильного лицея им. Н.К. Джорджадзе;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо

других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. - кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России.

Обучающиеся получают знания и умения туристской и общей физической подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью программы является:

- наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный.

Создание данной программы базируется на современных научно – методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 12 – 17 лет.

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Школа безопасности» обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности

роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 года.

Количество часов - 144 часа.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий (например, платформы Vebinar).

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое. Группы могут быть разновозрастные.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа (45 минут занятие, перерыв не менее 10 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – углубление знаний и умений обучающихся о личной и общественной безопасности, совершенствование навыков правильного поведения в экстремальных условиях.

Задачи:

Образовательные:

- углубить специальные знания по вопросам школы безопасности, туризма, ориентирования и краеведения;
- углубить знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- развивать уровень общей физической подготовленности на основе занятий школой безопасности, туризмом;
- развивать глазомер, выносливость, координацию движений, внимание, память;
- развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни;
- формировать способы поведения в обществе, в условиях природной среды и экстремальных ситуациях;

Воспитательные:

- формировать способы самоконтроля;
- содействовать воспитанию чувства товарищества, взаимопомощи и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и

решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

- формировать здоровый образ жизни.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- технические и тактические приёмы преодоления естественных и искусственных препятствий;
- способы ориентирования без компаса и карты;
- способы поиска и транспортировки пострадавшего;
- способы оказания первой помощи;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности;
- рисовать планы местности;
- разрабатывать маршрут туристского похода;
- разрабатывать план поисково-спасательных работ.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями

Личностные результаты:

- адекватная самооценка;
- чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе;
- установка на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- умение работать в команде (взаимовыручка и доверие в коллективе)
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

1.4. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Формы
----	-----------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации и контроля
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Наблюдение
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Наблюдение
1.3	Питание в туристском походе	4	2	2	Наблюдение
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	Опрос
1.5	Подведение итогов похода	2	-	2	Опрос
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	Соревнования
		19	7	12	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Тестирование
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2	Наблюдение
2.3	Соревнования по ориентированию	3	1	2	Соревнования
		10	4	6	
3. Краеведение					
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	1	1	-	Опрос
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	1	-	1	Опрос

		2	1	1	
4. Первая помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	1	Зачёт
4.2	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	Зачёт
		5	2	3	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	0	Опрос
5.2	Общая физическая подготовка	6	1	5	Зачёт, соревнования
5.3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Зачёт, соревнования
		15	3	12	
6. Социально-психологическая подготовка					
6.1.	Процессы и закономерности общения	1	1	0	Тестирование
6.2	Социальная группа	2	1	1	Тестирование
		3	2	1	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	Тестирование
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	1	1	Тестирование
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	2	1	1	Наблюдение
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	4	2	2	Наблюдение
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3	1	2	Зачёт
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	1	1	Зачёт
6.7	Соревнования «Школа	3	1	2	Соревнования

	безопасности»				ния
		18	8	10	
	Итого:	72	27	45	

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
2 год обучения 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Наблюдение
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Наблюдение
1.3	Питание в туристском походе	4	1	3	Наблюдение
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2		2	Опрос
1.5	Подведение итогов похода	2	-	2	Опрос
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	1	5	Соревнования
		20	4	16	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3	Тестирование
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2	Наблюдение
2.3	Соревнования по ориентированию	3	1	2	Соревнования
		10	3	7	
3. Краеведение					
3.4	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	1	1	-	Опрос
3.7	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения	1	-	1	Опрос

	экологического равновесия в природной среде.				
		2	1	1	
4. Первая помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	1	Зачёт
4.2	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Зачёт
		4	2	2	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Опрос
5.2	Общая физическая подготовка	4		4	Зачёт, соревнования
5.3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Зачёт, соревнования
		12	2	10	
6. Социально-психологическая подготовка					
6.1.	Процессы и закономерности общения	1		1	Тестирование
6.2	Социальная группа	1		1	Тестирование
6.3	Лидер в группе	2	1	1	Анкетирование
		4	1	3	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	Тестирование
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	1		1	Тестирование
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	1		1	Наблюдение
6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	4	2	2	Наблюдение
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами	4		4	Зачёт

	группы				
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	1	1	Зачёт
6.7	Соревнования «Школа безопасности»	4		4	Соревнования
		20	4	16	
Итого за период обучения:		72	17	55	

Вне сетки часов: зачетный поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

Содержание учебного плана программы

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, набор котелков, палатка туристическая, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

1.3. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия.

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

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

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

Оборудование: Каска туристская, палки для скандинавской ходьбы.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Ориентирование с помощью GPS-приемника, сотового телефона. Определение координат точки.

Практические занятия

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

Оборудование: компас жидкостной, навигатор, носилки спасательные, палки для скандинавской ходьбы.

2.3. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределения сил на дистанции.

Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оборудование: компас жидкостной.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Поход с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

4. Первая помощь

4.1. Основные приемы оказания первой помощи.

Измерение температуры, пульса артериального давления.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Разучивание приёмов оказания первой помощи пострадавшему.

Оборудование: шины иммобилизационные вакуумные.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приёмов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, палки для скандинавской ходьбы, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Подвижные игры и эстафеты. Баскетбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Туристская техника.

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Оборудование: палки для скандинавской ходьбы.

6. Социально-психологическая подготовка

6.1. Процессы и закономерности общения.

Общение – многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

Три стороны общения: коммуникативная – передача информации; интерактивная – взаимодействие; перцептивная – взаимовосприятие.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия с собеседнику).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважения права на личное мнение и принятое решение;
- уважение ценности и опыта собеседника;
- умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряжённости общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желания мщения, обвинения, упреков и критики).

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения – квазиобщение посредством телевидения, компьютера.

Практические занятия

Рольевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации. Психологические тесты.

6.2. Социальная группа

Социальная группа – устойчивая совокупность людей, связанных системой взаимоотношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп: малые и большие, реальные (контактные) и условные: формальные (официальные) и неформальные (неофициальные); по уровню развития – развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы.

Основной признак социальной группы – способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития – характеристика сформированности межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития – коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа – основные признаки – совместная деятельность и общая цель. Референтная группа – источник социальных установок и ценностных ориентаций субъекта. Конформизм, нонконформизм и самоопределение личности в группе. Сплочённость группы – характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Практические занятия

Рольевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

6.3. Лидер в группе. Его роль и требования к нему

Лидер – личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направления и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет – особый вид влияния на людей, способность человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей.

Ответственность – осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Практические занятия

Рольевые игры. Психологические тесты.

7. Специальная подготовка

7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

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

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение

состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия

Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

7.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

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

Практические занятия

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

7.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

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

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

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание

помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

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

Оборудование: компас жидкостной, навигатор.

7.4. Изготовление временных укрытий

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш.

Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

7.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

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

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

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

Практические занятия

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

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

7.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Практические занятия

Изготовление одежды и обуви, рюкзака и т.д.

Оборудование: коврик теплоизоляционный для туризма, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая.

7.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

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

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

Оборудование: Каска туристская, коврик теплоизоляционный для туризма, компас жидкостной, набор котелков, навигатор, носилки спасательные, палатка туристическая, палки для скандинавской ходьбы, рация полный комплект, рюкзак, спальный мешок, тент от дождя, тренога костровая, шины иммобилизационные вакуумные.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа __ Школа безопасности __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Введение. Личное и групповое туристическое снаряжение. Техника безопасности	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
2	Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
4	Питание в туристском походе	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
5	Питание в туристском походе	2	практика	Опрос, наблюдение			
6	Подготовка к походу, путешествию	2	практика	Опрос			
7	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода	2	практика	Опрос			
8	Подведение итогов похода. Тактика движения и техника	2	практика	Опрос			

	преодоления естественных препятствий в походе						
9	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	практика	Опрос			
10	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Топографическая и спортивная карта	2	практика	наблюдение			
11	Топографическая и спортивная карта	2	практика	Соревнования, тестирование			
12	Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях	2	практика	Соревнования, тестирование			
13	Ориентирование в сложных условиях	2	практика	тестирование			
14	Соревнования по ориентированию	2	практика	соревнования			
15	Соревнования по ориентированию. Районы родного края, подверженный наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	практика	Соревнования, опрос			
16	Общественно полезная работа. Основные приемы оказания первой помощи	2	практика	Опрос			
17	Основные приемы оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего	2	практика	зачет			

18	Транспортировка пострадавшего.	2	практика	Зачет, опрос			
19	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
20	Общая физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
21	Общая физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
22	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	практика	зачет			
23	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
24	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
25	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
26	Специальная физическая подготовка Процессы и закономерности общения.	2	практика	зачет			
27	Социальная группа	2	практика	тестирование			
28	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	практика	тестирование			
29	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	практика	тестирование			
30	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	2	практика	тестирование			

31	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	практика	наблюдение			
32	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	практика	наблюдение			
33	Организация поисково-спасательных работ силами группы	2	практика	наблюдение			
34	Организация поисково-спасательных работ силами группы. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	практика	зачет			
35	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Соревнования «Школа безопасности»	2	практика	Зачет, соревнования			
36	Соревнования «Школа безопасности»	2	практика	соревнования			

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа __ Школа безопасности __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 2 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Введение. Личное и	2	Теория,	Беседа,			

	групповое туристическое снаряжение. Техника безопасности		практика	наблюдение			
2	Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
4	Питание в туристском походе	2	Теория, практика	Беседа, наблюдение			
5	Питание в туристском походе	2	практика	Опрос, наблюдение			
6	Подготовка к походу, путешествию	2	практика	Опрос			
7	Подведение итогов похода.	2	практика	Опрос			
8	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	практика	Опрос			
9	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	практика	Опрос			
10	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	практика	Опрос			
11	Топографическая и спортивная карта	2	практика	наблюдение			
12	Топографическая и спортивная карта	2	практика	Соревнования, тестирование			
13	Ориентирование в сложных условиях	2	практика	Соревнования, тестирование			

14	Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию	2	практика	тестирование			
15	Соревнования по ориентированию	2	практика	соревнования			
16	Районы родного края, подверженный наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера. Общественно полезная работа.	2	практика	Соревнования, опрос			
17	Основные приемы оказания первой помощи	2	практика	Опрос			
18	Транспортировка пострадавшего	2	практика	зачет			
19	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	Теория, практика	опрос			
20	Общая физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
21	Общая физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
22	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
23	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
24	Специальная физическая подготовка	2	практика	наблюдение			
25	Процессы закономерности общения. Социальная группа	2	практика	наблюдение			

26	Лидер в группе.	2	практика	тестирование			
27	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	2	практика	тестирование			
28	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты.	2	практика	тестирование			
29	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	практика	тестирование			
30	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	практика	тестирование			
31	Организация поисково-спасательных работ силами группы	2	практика	наблюдение			
32	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	2	практика	наблюдение			
33	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	практика	наблюдение			
34	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.	2	практика	Зачет, соревнования			
35	Соревнования «Школа безопасности»	2	практика	соревнования			
36	. Соревнования «Школа безопасности»	2	практика	соревнования			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
- освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Оснащение (материально-техническая база)

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Каска туристическая	шт.	15
2	Коврик теплоизоляционный для туризма	шт.	17
3	Компас жидкостной	шт.	5
4	Набор котелков	шт.	1
5	Навигатор	шт.	1
6	Носилки спасательные	Шт.	2
7	Палатка туристическая	шт.	4
8	Палки для скандинавской ходьбы	Компл.	6
9	Рюкзак	шт.	17
10	Спальный мешок	шт.	17
11	Рация	Компл.	2
12	Тент от дождя	шт.	2
13	Тренога костровая	шт.	2
14	Шины иммобилизационные вакуумные	Компл.	1

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профессиональное образование (по направлениям, соответствующим дополнительным общеобразовательным программам), отвечающие квалификационным требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых». А так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.3 Методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

2.4. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная аттестация проводится в середине периода обучения по программе.

3. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

2.5. Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного

случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
 - наглядный;
 - игровой;
 - метод проблемного изложения;
 - практический;
- организация тренировочного и соревновательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

- групповая

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования.

Педагогические технологии

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами инициативы, самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- организация работы объединения как источника положительных эмоций.

Дидактические материалы

- Тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию
- Тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи
- Картографический материал.
- Карты по спортивному ориентированию.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий

Задачи воспитательной работы

- формировать способы самоконтроля;
- содействовать воспитанию чувства товарищества, взаимопомощи и волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- формировать здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы: беседа, эстафеты, развивающие игры, соревнования.

Методы воспитательной работы: убеждение, упражнение, пример, поощрение.

Планируемые результаты воспитательной работы

- адекватная самооценка;
- чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе;
- установка на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- умение работать в команде (взаимовыручка и доверие в коллективе)
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Информационная безопасность в сети, правила поведения на дорогах, в	Формирование устойчивых жизненных навыков при работе в сети Интернет,	Беседа	Сентябрь-декабрь

	общественных местах, правила пожарной безопасности	формирование культуры безопасного поведения		
2	Знакомство с окружающей природой	Формирование бережного отношения к природе и животным	Беседа, развивающие игры	Сентябрь
3	День здоровья	Формирование культуры здоровья	Эстафеты	Май
4	День родного края в Ульяновской области	Воспитание патриотических чувств, чувства гражданской идентичности, любви к родному краю и малой Родине	Беседа	Приурочено к 15 сентября
5	Межрегиональная экологическая акция «Волга-великое наследие России»	Создание условий для воспитания бережного отношения к природе родного края, воспитание патриотических чувств, любви к своей малой Родине	Просмотр видеоматериала с обсуждением	19 мая

2.7. Список литературы

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
9. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
10. Выживание. Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.

23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
27. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
28. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
31. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
32. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

Для обучающихся и родителей:

1. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. – М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.

7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
13. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
14. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
16. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
21. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжноеиздательство, 1989.
22. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
23. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
24. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

**Банк тестовых заданий
по программе «Школа безопасности»**

Тест по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения»

Вариант № 1

1. Что такое землетрясение?
 - а) область возникновения подземного удара
 - б) подземные толчки и колебания поверхности Земли
 - в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность
 - г) это природное явление, связанное с процессами в окружающей атмосфере

2. По шкале итальянского ученого Меркалли в баллах оценивается(-ются):
 - а) сила землетрясения, его интенсивность
 - б) величина смещения земной коры в очаге землетрясения
 - в) величина разрывов в верхней части мантии
 - г) степень разрушений в эпицентре землетрясения

3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (наиболее характерные) по месту их возникновения можно разделить на:
 - а) химические, биологические, военные
 - б) радиационные, химические, гидродинамические, транспортные
 - в) социальные, экологические, психологические
 - г) региональные, федеральные, радиационные

4. Что из перечисленного относится к природным катастрофам?
 - а) метеорологические
 - б) топологические
 - в) тектонические
 - г) социальные
 - д) специфические

5. Что можно отнести к метеорологическим катастрофам?
 - а) бури б) засухи в) пожары г) морозы д) эпидемии

6. Если случился пожар, то какие действия необходимо выполнить?

- а) идти в сторону, противоположную пожару
- б) оценить обстановку и определить, откуда исходит опасность, а также сообщить в пожарную охрану о пожаре
- в) укрыться в здании и ждать помощи пожарных
- г) двигаться в сторону незадымленной лестничной клетки или к выходу

7. Что можно отнести к биолого–социальным катастрофам?

- а) терроризм
- б) аварии на химических объектах
- в) общественные беспорядки
- г) землетрясения
- д) транспортные катастрофы

8. Экстренной мерой по защите населения от поражающих факторов чрезвычайной ситуации является:

- а) своевременное оповещение населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций
- б) обеспечение населения средствами индивидуальной защиты
- в) качественное обучение правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций
- г) эвакуация населения из опасных районов

9. Как вы будете действовать при получении сигнала оповещения о радиационной аварии, если вы находитесь в своем доме (квартире)?

- а) освободите от продуктов питания холодильник, вынесите скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи и проследуете на сборный эвакуационный пункт
- б) включите радио и выслушаете сообщение, выключите электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку «В квартире жильцов нет» и проследуете на сборный эвакуационный пункт
- в) немедленно закроете окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприемник или телевизор и будете готовы к приему информации о дальнейших действиях
- г) выключите газ, электричество, возьмете необходимые продукты питания, вещи и документы, наденете средства индивидуальной защиты и проследуете на сборный эвакуационный пункт

10. Что не является главной целью террористов?

- а) психологическое воздействие.
- б) уничтожение противника.
- в) самореклама.
- г) способ достижения цели.

11. Экстремистская деятельность не только не может улучшить жизнь граждан, но, напротив, может стать основой для крайней формы экстремизма, которой является...

- а) вандализм; б) терроризм; в) хулиганство; г) похищение граждан; д) ограбление.

12. Если самолёт, захваченный террористами, освобождает группа захвата, заложникам необходимо:

- а) воспользовавшись суматохой, попробовать самостоятельно выбраться из самолёта;
- б) лечь на пол и оставаться там до конца операции, не мешая её проведению;
- в) попытаться вырвать оружие у террориста и помочь атакующей группе;
- г) если нет другой возможности, спрятать голову за спинку впереди стоящего кресла и закрыть её руками;
- д) попытаться забрать свои вещи с багажной полки, так как после взрыва или пожара это будет сделать уже невозможно.

Вариант №2

1. Вы находитесь дома одни. Вдруг задрожали стекла и люстры, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:

- а) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи
- б) займете место в дверном проеме капитальной стены
- в) закроете окна и двери, быстро спуститесь в подвальное помещение
- г) подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случилось

2. Что надо делать с получением сигнала о приближении урагана, бури, смерча при нахождении в доме (квартире)?

- а) закрыть окна, включить радиоприемник для получения информации от управления ГО и ЧС
- б) плотно закрыть двери и окна, отключить электроэнергию, занять безопасное место у стен внутренних помещений

- в) закрыть окна и двери с наветренной стороны здания, а с подветренной открыть, убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком
- г) закрыть краны газовой сети, включить радиоприемник с автономным питанием для получения информации от управления ГО и ЧС

3. Как следует выходить из зоны лесного пожара?

- а) навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги
- б) перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства
- в) если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра
- г) если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру

4. Что можно отнести к топологическим катастрофам

- а) наводнения
- б) снежные лавины
- в) оползни
- г) ураганы
- д) кораблекрушения

5. Что можно отнести к техногенным катастрофам относят

- а) транспортные катастрофы
- б) производственные катастрофы
- в) войны
- г) терроризм
- д) землетрясения

6. Выберите, что относится к ЧС техногенного характера:

- а) геофизические и геологические явления, приведшие к человеческим жертвам
- б) аварии на электростанциях и очистных сооружениях
- в) аварии на химически опасных объектах и атомных электростанциях
- г) авиационные катастрофы, повлекшие за собой значительное количество человеческих жертв и требующие проведение поисково-спасательных работ

7. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

- а) «Тревога!»

- б) «Внимание! Опасность!»
- в) «Внимание всем!»
- г) «Химическая (радиационная) опасность!»

8. Чрезвычайное событие это:

- а) события, заключающиеся в отклонении протекающих процессов или явлений от нормы
- б) события, вызывающие отрицательное воздействие на жизнедеятельность людей
- в) события, вызывающие отрицательное воздействие на функционирование экономики, социальную сферу, природную среду
- г) все варианты верны
- д) среди перечисленных вариантов правильного ответа нет

9. К неверным действиям человека, оказавшегося в зоне степного пожара, относится

- а) попытка покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;
- б) ожидание помощи;
- в) попытка покинуть место пожара и дышать через мокрый платок (шарф);
- г) попытка обойти зону пожара, если её обойти невозможно, то преодолеть границу огня против направления ветра.

10. Терроризм — это ...

- а) способ выражения недовольства властью.
- б) идеология насилия, связанная с устрашением населения.
- в) совокупность действий, направленных на улучшение уровня жизни граждан.

11. Экстремизм угрожает:

- а) активному отдыху в природе;
- б) пожарной безопасности в доме;
- в) соблюдению законности в государстве;
- г) возникновением чрезвычайных ситуаций природного характера;
- д) безопасности выполнения домашних хозяйственных работ;
- е) законным политическим правам и свободам граждан;
- ж) гражданскому миру и национальному согласию;
- з) духовной, религиозной терпимости в обществе.

12. Вставьте в текст подходящие слова:

а) ...? - осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или иных общественных местах.

б) ...? - идеология насилия и практика воздействия на принятие органами власти решений, связанных с устрашением населения и иными формами противоправных насильственных действий.

Терроризм, хулиганство, вандализм, экстремизм.

ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

вопроса				
1	11	г		аб
2	12	в		бвг
3	1 вариант	б		в
4	б	б		г
5	а	бг		б
6	б	2 вариант		в
7	абв	б		вежз
8	абвг	в		Вандализм, терроризм
9	абг	а		
10	ав	абв		

Тест по теме «Топографические и спортивные карты»

1) Соответствие между понятиями и определениями:

План

чертеж местности выполненный в условных знаках и в крупном масштабе. (1см -50 метров и крупнее) /глазомерная, комбинированная съемка, дешифровка аэрофотоснимков; охватывают несколько км.

Кроки

чертеж участка местности с подробным отображением важнейших элементов с соблюдением масштаба.

Абрис Схематический чертеж участка начерченный от руки. Без соблюдения масштаба

Схема местности рисунок местности содержащий значимые для прохождения маршрута объекты.

Топографические карты. Подробные общегеографические карты отображающие размещение и особенности основных природных соц-экон. объектов местности.

2) Как называется отбор и обобщение изображаемых на карте объектов:

- a. система условных знаков
- b. картографическая генерализация
- c. топографическая карта
- d. кроки

3) Назовите понятие: Математическая формула, применяемая при отображении шарообразной земли на плоскость.

- a. проекция

4) Линейные условные знаки применяются для:

- a. выражения масштаба в карте (лес, болото)
- b. показания объекта небольшого размера, очертания, которые не выражены в масштабе карты (мосты, башни)
- c. изображения условно вытянутых объектов (дороги, реки)

5) Как в топографии называется все, что находится на поверхности земли, а так же подземные коммуникации?:

- a. рельеф
- b. абрис
- c. ситуация

6) Как называется наука, разрабатывающая географические и геометрические методы изучения местности с целью создания на этой основе крупномасштабных геометрических карт?:

- a. топография

7) Топографические карты имеют:

- a. единый масштаб
- b. единую систему знаков
- c. единое содержание

Масштаб не соблюдается, когда создается:

- a. План.
- b. Кроки
- c. Абрис
- d. Топографическая карта

8) Чертеж участка местности с подробным отображением важнейших элементов и соблюдением масштаба – это:

- a. кроки
- b. абрис
- c. план

9) Ориентирование на местности разделяется на:

- a. общее
- b. массовое
- c. детальное

d. групповое

10) Определение своего положения, точки стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов:

a. ориентирование

b. азимут

c. линия движения

d. линейное ориентирование

11) Основные моменты ориентирования:

a. определение сторон горизонта

b. определение места положения

c. определение дальнейшего движения

d. все

вышеперечисленное