

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» ср 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы программы:
Егорова Инна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017 г.

Введение.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто в несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастиях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом стало движение «Школа безопасности».

Как и все программы, разрабатываемые для детей и подростков, программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

Пояснительная записка.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Данная Программа многопрофильна и предназначена для ребят, увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы и т. д.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую и профессиональную подготовку.

Одним из основных показателей реализации Программы, является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределился в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Программа представляет собой систематизированное и последовательное изложение целей, задач, принципов, направлений, форм, методов и т. д., все направления работы органически связаны между собой.

Программа рассчитана на 3 года и адресована детям и подросткам 10-17 лет и может использоваться как полностью, так и отдельными блоками по направлениям, и не претендует на полное и всестороннее решение вопросов, которые в ней представлены.

В основу содержания Программы легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России, члена-корреспондента Академии детско-юношеского туризма А. Г. Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», «Программа подготовки юных туристов – спасателей», ЦДЮТК МО РФ, «Программа подготовки юных судей туристских соревнований», ЦДЮТК МО РФ.

После прохождения программы педагог может дополнить Программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, увеличивается с каждым годом, причем практические занятия составляют большую часть Программы.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (5-8 человек) и индивидуальные занятия, особенно на этапе более углубленной подготовки.

Обязательным условием является практическое участие ребят в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов, стационарных экспедиций, зачетных степенных или категорийных походов, а также

участие в слетах, соревнованиях, полевых лагерях, в проектной и исследовательской работе и т.д.

Программа не является догматическим документом, она открыта для внесения корректив и дополнений, в ходе ее реализации и предусматривается постоянный анализ процесса выполнения ее разделов.

Новизна данной Программы заключается в интеграции образовательных программ учреждений общего и дополнительного образования. Программа является логическим, более углубленным продолжением школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», дающим возможность расширить спектр теоретических вопросов и значительно увеличить практическую подготовку.

Цели и задачи программы.

Цель:

Создание условий для формирования **личности безопасного типа** способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи:

- подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;
- популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности»
- прививать любовь к Родине через туристско-краеведческую работу
- привлекать к проектно-исследовательской работе.

Отличительными особенностями данной образовательной программы являются:

- в программе органично сочетается изучение всех видов туризма, ориентирования и краеведения;

Программа рассчитана для обучающихся **10 – 17 лет**, предусматривает 3 года обучения.

- 1 год обучения -10-12 лет
- 2 год обучения -13-14 лет
- 3 год обучения 14-17 лет

На 1 году обучения обучающиеся получают базовые знания и умения по основам туризма, ориентирования, краеведения, основные навыки участия в соревнованиях. На II -ом – более обширное изучение базовых знаний по разделам программы, исследовательская работа по краеведению, работа в команде.

В программе заложены метапредметные связи и преемственность содержания образования: содержание основывается на знаниях, полученных на уроках географии, биологии, основ безопасности жизнедеятельности.

Режим работы: занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 час 1 раз в неделю и 2 часа практических занятий один раз в неделю. Через каждые 45 минут работы 15-минутный перерыв.

Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на участке, стадионе, в парке) и в помещении (в спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. После каждого года обучения вне сетки часов планируется проведение зачетного похода, стационарной экспедиции, многодневного туристского мероприятия - похода, слета, соревнований, туристского лагеря, учебно-тренировочных сборов и т.п. Занятия проводятся полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся больший упор делается на групповые (5-7 человека) и индивидуальные занятия.

Базовые принципы Программы.

Принцип актуальности

Ориентированность на решение наиболее значимых проблем безопасного существования средствами конкретной профильной Программы.

Принцип целостности

Отражение в Программе целостной и последовательной системы мер по достижению поставленной цели, взаимосвязь всех ее организационных, содержательных и процессуальных компонентов.

Принцип гуманистической направленности

Отношение к ребенку как к высшей ценности, утверждающей его право на свободу, творчество, счастье, самоопределяемое развитие и проявление собственных духовных и физических сил.

Принцип культуросообразности

Осуществление воспитания в соответствии с культурным наследием, сложившимся в обществе.

Принцип природосообразности

Учет половозрастных особенностей, наследственных факторов, физиологических и биологических особенностей детей.

Принцип новизны

Оригинальность, необычность Программы, предлагаемых учебных и воспитательных форм.

Принцип системности

Взаимосвязь процессов воспитания и самовоспитания, формирования и развития личности в коллективе и т. д.

Принцип управления

Базирование на понятиях: планирование, организация, стимулирование, учет и контроль, обратная связь, анализ.

Принцип информативности

Поиск, использование и передача информации с целью развития Программы.

Принцип связи теории с практикой

Практика - критерий истины, источник познавательной деятельности и область приложения результатов обучения.

Принцип единства воспитательных воздействий

Совместная деятельность педагогов, общественных институтов и семьи по воспитанию подрастающего поколения.

Основной принцип - не навредить ребенку!

Методы обучения и воспитания.

Для успешной реализации Программы следует использовать следующие методы:

Методы обучения:

- работа в группах;
- индивидуальные консультации;
- наглядность;
- практика;
- использование информационно компьютерных технологий;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия.

Методы воспитания:

- формирование сознания личности;
- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;
- стимулирование поведения и деятельности.

Виды предполагаемой деятельности:

- предметная;
- игровая;
- досуговая;
- организаторская;
- трудовая;
- спортивно-оздоровительная;
- аналитическая;
- учебная;
- профориентационная и др.

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

Условия реализации Программы.

Данная Программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов:

Организационно-методическое обеспечение.

- Нормативно-правовая документация.
- Методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках Программы.

Материально-техническое обеспечение.

- Наличие материально-технической базы и эффективное её использование во время прохождения Программы.
- Наличие необходимого для занятий снаряжения и инвентаря.

Критерии эффективности Программы.

Основными критериями оценки эффективности учебно-воспитательного процесса Программы являются:

практическо-результативный

определяет действенность учебно-воспитательного процесса в плане обеспечения реального влияния на подрастающее поколение.

оптимально-деятельностный

определяет соответствие задач, содержание, форм, средств воспитания и обучения интересам и особенностям современной молодежи.

реализационно-целевой

определяет готовность ребенка правильно ставить и творчески решать конкретные задачи, находить конкретные пути для достижения поставленных целей.

Предполагаемые результаты реализации Программы.

- Моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- самореализация участников Программы;
- возможное самоопределение участников Программы в выборе будущей профессии.

Программа успешно реализуется на протяжении 3-х лет, что позволило показать высокие результаты на соревнованиях «Школа безопасности» различного уровня (2017г. город – 3 место, окружные соревнования в 2016 – 1 место, 2017г. – команды младшего и старшего возраста заняли 1-е места).

С 2016 года Программа была взята за основу для работы команд «Юный спасатель » и «Юный Пожарный ».

Начиная с 2016 года воспитанники секции принимают активное участие в Первенствах по туризму среди учащихся г.Москвы и иных туристских и краеведческих мероприятиях, проводимых МДЮЦ ЭКТ г.Москвы, и включенных и в список мероприятий, рекомендованных Департаментом образования города Москвы. Так летом 2016 года старшая группа выходила в стационарную естественнонаучную экспедицию на Южный Урал (Таганай), это был первый опыт ребят в экспедиционно-исследовательской работе. В 2017 году группа в формате стационарной экспедиции выезжала в Ростовскую область. Ребята работали над темой: «Казачество на рубеже 19-20 в.в.», и на защите маршрута экспедиции в финале 72 Первенства по туризму среди обучающихся образовательных организаций, подведомственных департаменту образования г.Москвы ребята со своей работой заняли 2 место. Тема казачества так увлекла ребят, что на лето 2018 года мы планируем продолжить изучение истории казачества, совершив экспедицию на Байкал. Для обучающихся по программе первого года предусмотрена экспедиция по Тульской области.

I этап Программы – этап предварительной подготовки.

На данном этапе учащиеся занимаются в группах 1 года обучения, возраст занимающихся 10 - 12 лет.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке выживания. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, а также правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, во второй половине каждого занятия планируется практическая работа ребят (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим сборам, выездам или соревнованиям).

Практические занятия позволяют лучше усвоить теоретический блок каждого раздела Программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

На этапе предварительной подготовки педагог решает следующие задачи:

- дать основы краеведения;
- ввести в ориентирование и топографию;
- дать основы действий в экстремальных ситуациях различного характера;
- обучить основам туртехники;
- обучить основам доврачебной помощи;
- дать основы психологии экстремальных ситуаций.
- развить ловкость, выносливость, координацию в подвижных играх, эстафетах;
- привить интерес к регулярным занятиям спортом, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- принимать активное участие в соревнованиях.

Годовая нагрузка –108 часов, многодневный зачетный учебно-тренировочный сбор в формате стационарной экспедиции в рамках очередного 73 Первенства по туризму

обучающихся образовательных организаций, подведомственных ДОГМ вне сетки часов. Планируемое место проведения экспедиции – Тульская область, планируемая тема «Поля русской славы. Куликово поле».

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Примерный учебный план первого года обучения представлен в таблице.

№ п\п	тема	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2	Ориентирование и топографии	2	8	10
3	Краеведение	3	6	9
4	Основы автономного существования человека в природных условиях	2	10	12
5	Жизнеобеспечение человека	2	8	10
6	Доврачебная помощь	2	8	10
7	Техника преодоления естественных препятствий	2	10	12
8	Действия в ЧС техногенного характера	2	10	12
9	Действия в ЧС криминогенного характера	3	7	10
10	Поисково-спасательные работы	3	10	13
11	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	0	9	9
Всего:		22	86	108

Содержание первого года обучения.

№ п\п	Название разделов и тем	Знания (теория)	Умения и навыки (практика)
1	Ориентирование и топография		
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.

2	Краеведение.		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	
2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
2.3	Общественно-полезная работа во время учебно - тренировочных сборов	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
3	Основы автономного существования в природных условиях		
3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях	Определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях.
3.2	Основные причины вынужденного автономного существования	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.	Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций.
3.3	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Алгоритм действий потерпевших бедствие.
4	Жизнеобеспечение человека.		
4.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового	Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий.

		снаряжения.	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
4.2	Организация бивака. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
4.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
5	Доврачебная помощь		
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.
5.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

6	Техника преодоления естественных препятствий.		
6.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
6.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
6.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
7.1	Классификация ЧС техногенного характера.	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф.	Источники и виды источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.
7.2	Понятие об опасности и определение опасных факторов.	Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия.	Порядок действий при угрозе ЧС техногенного характера.
7.3	Пожары и взрывы	Виды пожаров и взрывов. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре. Возможные последствия.	Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.

7.4	Аварии с угрозой выброса АХОВ	Химические вещества и опасные объекты. Характеристика и классификация АХОВ. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом АХОВ.	Правила поведения и действия населения при авариях на химически опасных объектах.
7.5	Средства индивидуальной защиты.	Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Устройство и правила применения противогазов.	Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение норматива по надеванию.
7.3	История создания спасательных служб в России и в мире.	История создания спасательных служб в России и в мире.	
8	Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
8.1	Город как источник социальной опасности.	Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности.	Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.)
8.2	Обеспечение безопасности личности и имущества.	Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Оценка и прогнозирование опасных ситуаций.	Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации. Меры безопасности при нахождении в толпе.
8.3	Приемы самозащиты и самообороны.	Приемы самозащиты и самообороны. Удары ногой и рукой.	Отработка приемов самозащиты и самообороны.
9	Поисково-спасательные работы.		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР,	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация

	работ. Определение опасных и безопасных зон.	создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.	взаимодействия участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка.		
10.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

Летний учебно-тренировочный сбор готовится в течение всего года. Во время этого сбора участники Программы выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Учебно-тренировочный сбор - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники, навыков автономного существования в природе, поисково-спасательных работ и т. д. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по лесистым склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время сборов должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива, а также практически отработаны основы доврачебной помощи, тактических знаний, действий в экстремальных ситуациях.

II этап Программы – этап начальной специализации.

На данном этапе учащиеся занимаются в группе второго года обучения, возраст занимающихся 13-14 лет.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому участнику Программы.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей родного края, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях, действий в условиях ЧС, психологию экстремальных ситуаций и т. д.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные умения и навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике поведения в условиях автономного существования. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест края, удовлетворить естественную потребность детей в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность земле, на которой они родились.

На этапе начальной специализации педагог решает следующие задачи:

- обучить действиям в экстремальных ситуациях различного характера;
- углубить знания по ориентированию;
- ознакомить со способами выживания в автономных условиях;
- ознакомить с основами реанимационных мероприятий;
- научить работать со специальным снаряжением и техникой;
- дать основы самообороны;
- дать основы решения пожаро-технических задач;
- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма занимающихся;
- способствовать развитию ловкости, выносливости, координации в подвижных играх, эстафетах;
- ознакомить с психологическими основами выживания в экстремальных ситуациях;
- содействовать регулярному участию в соревнованиях различного уровня.

Годовая нагрузка – **108 часов, многодневный зачетный учебно-тренировочный вне сетки часов.**

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Примерный учебный план второго года обучения

№ п\п	тема	теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Ориентирование и топография	2	8	10
3	Краеведение	3	8	11
4	Основы автономного существования человека в природных условиях	2	10	12
5	Жизнеобеспечение человека в природе	2	8	10
6	Доврачебная помощь	2	8	10
7	Техника преодоления естественных препятствий	2	10	12
8	Действия в ЧС техногенного характера	2	10	12
9	Действия в ЧС криминогенного характера	3	7	10
10	Поисково-спасательные работы	3	10	13
11	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	0	7	7
Всего:		22	86	108

Знания, умения и навыки объединения «Школа безопасности» второго года обучения.

№ пп	Названия разделов и тем	Знания (теория)	Умения и навыки (практика)
1	Ориентирование и топография		
1.1	Определение направлений по заданным азимутам.	Определение направлений по заданным азимутам. Прямые и обратные засечки.	Определение прямого и обратного азимута. Взятие азимута на предмет.
1.2	Виды топографических карт.	Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштабы. Условные знаки топографических карт.	Распознавание элементов рельефа. Определение масштаба. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
1.3	Компас. Работа с компасом.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.	Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через КП без карты.
1.4	Измерения расстояний.	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Правила определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета. Автоматизм при счете шагов.
1.5	Способы ориентирования.	Ориентирование с помощью карты, при условиях	Определение точки своего местонахождения на

		отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях.	местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам.
2	Краеведение		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.	
2.2	История края.	История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий.
2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	Сбор материалов для школьного музея.
3	Основы автономного существования человека в природе.		
3.1	Психологические основы выживания в автономных условиях.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.
3.2	Основные способы ориентирования по местным предметам	Основные способы ориентирования по местным предметам: деревьям, строениям, светилам и т.д. особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.	Ориентирование по местным предметам.
3.3	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. Разведение и поддержание огня различными способами.	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.

		Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	
4	Жизнеобеспечение человека в природе		
4.1	Личное и групповое снаряжение.	Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения.
4.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Требования к месту бивак: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.
4.3	Питание в походе	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню	Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
5	Доврачебная помощь		
5.1	Личная гигиена.	Личная гигиена, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	Подбор одежды и обуви для тренировок и УТС, уход за ними. Применение средств личной гигиены.
5.2	Профилактика заболеваний.	Профилактика заболеваний. Закаливание.	Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.

		Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки и их влияние на организм.	
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца, ИВЛ	Бинтование ран, наложение жгута. Приемы ИВЛ и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.
5.4	Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению. Лекарственные растения, возможность их применения. Сбор, обработка, хранение.	Формирование аптечки. Виды лекарственных препаратов и показания к их применению. Сбор и использование лекарственных растений.
6	Техника преодоления естественных препятствий.		
6.1	Тактика планирования маршрута.	Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.	Работа с маршрутными документами.
6.2	Характеристика естественных препятствий	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	Определение типа препятствия.

6.3	Техника движения через естественные препятствия	Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам.	Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида.
6.4	Страховка и само страховка.	Использование страховки и само страховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	Техника движения и преодоления естественных препятствий.
6.5	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий.
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
7.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.	
7.2	Аварии с угрозой выброса радиации.	Радиационно-опасные объекты. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации	Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.
7.3	Аварии на транспорте.	Аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, воздушном, водном. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии.	Действия при авариях на транспорте. Меры безопасности.
8	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
8.1	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания.	

8.2	Как уберечь себя от преступников.	Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая, информационная безопасность.	
8.3	Приемы самообороны.	Приемы самообороны.	Самозащита в замкнутом помещении, на лестнице, в транспорте.
9	Поисково-спасательные работы		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Установление наблюдения за возможными опасностями.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.
9.3	Спасательные работы на акватории.	Спасательные работы на акватории. Специальное снаряжение для работы на акватории.	Длительное подныривание и извлечение пострадавшего.
9.4	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка		
10.1	Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	

10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
10.4	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
10.5	Спортивные игры		Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

III этап Программы – этап углубленной подготовки.

На этапе углубленной подготовки учащиеся занимаются в группе третьего года обучения, возраст занимающихся 14-17 лет.

На данном этапе перед педагогом ставятся следующие задачи:

- достичь высокого уровня подготовки;
- освоить сложные элементы работы со специальным снаряжением;
- освоить комплекс приемов защиты;
- совершенствовать навыки поисково-спасательных работ;
- освоить резервные возможности организма;
- научить решать пожаро-технические задачи повышенной сложности;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, формировать состояние готовности к различным экстремальным ситуациям, а также к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточению и мобилизации;
- совершенствовать тактическую подготовку;
- развивать активную соревновательную практику, популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Годовая нагрузка – 108 часов, многодневный зачетный учебно-тренировочный сбор в формате стационарной экспедиции в рамках 73 Первенства по туризму обучающихся образовательных организаций, подведомственных ДОГМ вне сетки часов. Планируемый район экспедиции – Прибайкалье, планируемая тема – освоение казаками Сибири.

Примерный учебный план третьего года обучения:

№ пп	тема	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2	Ориентирование на местности	2	8	10
3	Краеведение	3	6	9
4	Основы автономного существования человека в природных условиях	2	10	12
5	Жизнеобеспечение человека в природе	2	8	10
6	Доврачебная помощь	2	8	10
7	Техника преодоления естественных препятствий	2	10	12
8	Действия в ЧС техногенного характера	2	10	12
9	Действия в ЧС криминогенного характера	3	7	10
10	Поисково-спасательные работы	3	10	13
11	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	0	9	9
Всего:		22	86	108

Знания, умения и навыки третьего года обучения.

№ пп	Названия разделов и тем	Знания (теория)	Умения и навыки (практика)
1	Ориентирование и топография		
1.1	Топографическая и спортивная карта.	Топографическая и спортивная карты, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Карты с различными формами рельефа.	Планирование маршрута похода на топографической карте. Составление схем. Чтение топографических и спортивных карт.
1.2	Ориентирование в сложных условиях.	Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени.	Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
1.3	Соревнования по ориентированию.	Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	Участие в соревнованиях по ориентированию.
2	Краеведение		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые и т. д. характеристика сельского хозяйства, промышленности, дорожной сети. Население края, его	Сбор краеведческой информации. Работа с архивами.

		национальный состав.	
2.2	Краеведческие наблюдения.		Составление физико-географической характеристики края. Описание краеведческих памятников.
2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Техника выполнения краеведческих поручений и их фиксация. Деятельность по охране природы во время УТС, сбор материалов для школьного музея.	Сбор материалов для школьного музея. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.
3	<i>Основы автономного существования человека в природе.</i>		
3.1	Психологические основы выживания в автономных условиях.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.	Психологические тренинги по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.
3.2	Основные способы ориентирования по местным предметам	Основные способы ориентирования по местным предметам: деревьям, строениям, светилам и т.д. особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.	Ориентирование по местным предметам.
3.3	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	Способы сооружения временного жилища, добывания огня, пищи, воды.	Сооружение шалаша, добывание огня, фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.
4	Жизнеобеспечение человека в природе		
4.1	Личное и групповое снаряжение.	Усовершенствование личного и группового снаряжения. Техника его изготовления.	Изготовление необходимого туристского снаряжения.

4.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Виды примусов и правила работы с ними.	Организация ночлегов в сложных климатогеографических условиях. Подготовка примуса и приготовление пищи на нем.
4.3	Питание в походе	Расчет калорийности дневного рациона. Карманное питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах.	Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре и примусе.
5	Доврачебная помощь		
5.1	Медицинские манипуляции.	Инъекции. Назначение. Виды. Необходимый набор оборудования для проведения инъекций. Введение препарата «по схеме». Тампонада носа. Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии в бессознательном состоянии. Реанимационные мероприятия.	Проведение инъекций, ИВЛ и непрямого массажа сердца.
5.2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.	Осмотр и оценка состояния пострадавшего.
5.3	Особенности анатомии и физиологии человека в свете оказания ПМП.	Цель и принципы травматологической помощи при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы. Несовместимые с жизнью повреждения. Характеристика причин смерти.	ПМП при заболеваниях и травмах головного мозга, переломах ребер и грудины, повреждении внутренних органов, костно-суставной системы.

6	Техника преодоления естественных препятствий.		
6.1	Переправы через реки.	Характеристика горных и равнинных рек. Определение возможности, времени и способа организации переправы. Виды переправ. Использование специального снаряжения.	Работа с маршрутными документами.
6.2	Движение по снежникам.	Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: в лоб, траверсирование, глиссирование. Страховка. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил.	Техника движения и преодоление рек и снежников. Наведение переправ.
6.3	Страховка и самостраховка.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины, жумары, лепестки и т. д.).	Техника движения и преодоления естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки.
6.5	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий, грейпвайн, спасательный, удавка.
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
7.1	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения.	Действия при угрозе и во время аварий на коммунальных системах жизнеобеспечения.
7.2	Город как источник опасности.	Действия при сигнале «Внимание всем!». Эвакуация.	Действия в различных аварийных ситуациях. Правила эвакуации.
7.3	Работа в индивидуальных	Виды СИЗ. Приборы химической и	Выполнение нормативов и правил надевания

	средствах защиты.	радиационной разведки, их назначение, устройство, применение.	СИЗ. Работа с приборами химической и радиационной разведки.
8	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
8.1	Рефлексивное управление источником опасности.	Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства, пределы.	Приемы самозащиты и самообороны.
8.2	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	Меры по обеспечению личного и коллективного имущества.	
8.3	Фомы внеколлективного поведения людей.	Фомы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды. Групповая психология. Меры безопасности.	Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации.
9	Поисково-спасательные работы		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание рабочей обстановки. Жесты и сигналы при работе в неблагоприятных условиях.	
9.2	Работа со средствами связи.	Назначение связи. Организация связи при проведении ПСР. Альтернативная связь. Порядок радиообмена.	Работа со средствами связи.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка		

10.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Прохождение врачебного контроля. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
10.2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.	Выполнение нормативов.
10.3	Специальная физическая подготовка.	Ориентирование, лыжная подготовка, туристская техника.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты и силы.
10.4	Спортивные игры		Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол.

Примерная учебная программа объединения

«Школа безопасности».

Ориентирование и топография.

- Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе.
- Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).
- Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.
- Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.
- Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).
- Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
- Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.
- Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.
- Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.
- Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир
- Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.
- Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.
- Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.
- Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).
- Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Краеведение.

- Природа родного края, его история.
- Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
- История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знатные люди края.

- Охрана природы. Закон об охране природы.
- Знакомство с картой края, «Путешествия» по карте края. Подготовка и заслушивание докладов о природе, интересных людях и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.
- Краеведческая работа в походах.
- Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.
- Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Автономное существование.

Даже в наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

- Понятие о выживании и автономном существовании.
- Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.
- Условия, определяющие успех выживания.
- Первоочередные действия потерпевших бедствие при авариях на транспорте.
- Как сконцентрировать свой разум на выживании.
- Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия и т. д.
- Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации: способность концентрировать разум, способность импровизировать, способность жить в одиночестве, способность сохранять спокойствие, способность оставаться оптимистом, в то же время, готовясь к худшему, способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.
- Основные способы ориентирования по местным предметам.
- Сооружение временного убежища.
- Добывание огня и разведение костра.
- Обеспечение водой (добывание, очистка, обеззараживание) и питанием.

Жизнеобеспечение человека.

- Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.
- Устройство туристской палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.
- Туристский бивак. Эстетические и гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль ответственного дежурного по биваку в производстве работ в нормальных и критических условиях.
- Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.
- Бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.
- Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер.
- Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива.
- Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Меры безопасности для костровых.
- Питание в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов.
- Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.
- Технология приготовления походных блюд.
- Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.
- Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.
- Личное снаряжение. Одежда и обувь в дальнем походе. Типы рюкзаков. Предметы походной постели. Прочие предметы личного снаряжения.
- Групповое снаряжение. Типы палаток. Хозяйственное оборудование.
- Походная посуда. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.
- Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в полевых условиях.
- Умывание и купание. Правила безопасности при купании.
- Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Доврачебная помощь.

- Гигиена.

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
- Кровотечения. Виды и признаки кровотечений. Неотложная помощь.
- Ушибы. Виды ушибов, общие сведения. Признаки ушибов, неотложная помощь.
- Вывихи. Общие сведения о строении суставов. Виды вывихов. Признаки вывихов. Неотложная помощь, дальнейшие действия.
- Отрыв конечности. Общие сведения. Неотложная помощь.
- Раны. Виды ран. Признаки ран. Общие сведения и неотложная помощь.
- Травмы грудной клетки. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы позвоночника. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы живота. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы таза. Признаки. Неотложная помощь.
- Укусы насекомых и пресмыкающихся. Признаки. Неотложная помощь.
- Пищевые отравления и желудочные заболевания. Признаки. Неотложная помощь.
- Отравление аварийными химически опасными веществами. Виды АХОВ. Признаки отравления. Первая помощь.
- Химический ожог. Виды химических ожогов. Первая помощь при химических ожогах. Ожоги фосфором.
- Радиационное поражение. Первая помощь (неотложные действия) при радиационных поражениях.
- Лучевой ожог. Признаки лучевого ожога. Первая помощь при лучевых ожогах.
- Отравления окисью углерода. Поражающее действие окиси углерода. Признаки поражения. Первая помощь.
- Электротравма. Признаки электротравмы. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Термический ожог. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.
- Содержание аптечки. Виды лекарственных препаратов.
- Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки.

Техника преодоления естественных препятствий.

- Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).
- Переправы. Тактика и техника организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.
- Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.
- Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, в населенных пунктах.
- Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения. Узлы. Техника вязания узлов.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

- Классификация ЧС.
- Химическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при химической аварии и после нее.
- Радиационная авария, предупредительные мероприятия. Действия при оповещении о радиационной аварии. Правила поведения на радиоактивнозараженной местности. Эвакуация.
- Гидродинамическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при угрозе гидродинамической аварии. Правила поведения в условиях наводнения при гидродинамической аварии и после нее.
- Аварии на железнодорожном транспорте. Основные профилактические мероприятия. Действия при железнодорожной аварии и после нее.
- Аварии на автомобильном транспорте. Действия при неизбежном столкновении. Действия после аварии, при падении автомобиля в воду. Обеспечение личной безопасности при движении в общественном транспорте.
- Аварии на воздушном транспорте. Действия пассажиров при декомпрессии, пожаре, «жесткой» посадке и после нее.
- Аварии на водном транспорте. Действия при высадке с судна. Действия при отсутствии спасательных средств. Действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.
- Внезапное обрушение зданий. Предупредительные мероприятия. Действия при внезапном обрушении здания, действия в завале.
- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Способы подготовки к авариям на коммунальных системах жизнеобеспечения. Действия при авариях на

коммунальных системах жизнеобеспечения с утечкой магистрального газа. Правила обращения с газовыми баллонами.

- Пожары и взрывы. Предупредительные мероприятия. Действия при пожаре и взрыве.
- Определение и преодоление зоны заражения.
- Средства индивидуальной защиты и коллективной защиты. Назначение, устройство, порядок применения.
- Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Чрезвычайные ситуации криминогенного характера.

- Город как источник социальной опасности.
- Обеспечение безопасности личности и имущества.
- Формы внеколлективного поведения людей.
- Толпа. Групповая психология.
- Действия при угрозе и во время террористического акта.
- Приемы самозащиты (удары рукой, защитные действия руками, обезоруживание противника)

Поисково-спасательные работы.

- Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.
- Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ.
- Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой.
- Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.
- Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.
- Подача сигналов бедствия.
- Работа с различными поисковыми приборами.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

- Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.
- Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, людей попавших в условия автономного существования, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

- Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, нормативы.
- Упражнения для развития общей выносливости (спортивная ходьба, кросс).
- Упражнения для развития силы мышц (штанга, гири, гантели, тренажеры).
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимание, подтягивание, лазания по канату).
- Упражнения для развития ловкости (бег по лабиринту, преодоление препятствий, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика).
- Полоса препятствий.
- Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным руководителем. В процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно – туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных инструкторов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Результатом обучения является участие в общегородских мероприятиях, включенных в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень, не менее 80% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призеров общегородских мероприятий, входящих в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень, не менее 50% обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Перечень минимально необходимого снаряжения и оборудования.

1. Палатки;
2. Спальники;
3. Рюкзаки;
4. Коврики изоляционные;
5. Котлы туристские;
6. Топоры, пилы;
7. Костровое оборудование;
8. Лопаты саперные;
9. Веревка основная;
10. Веревка вспомогательная;
11. Репшнуры;
12. Карабины;
13. Страховочные системы;
14. Спусковые устройства типа «Лепесток» и т. д.;
15. Компасы;
16. Радиостанция портативная;
17. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
18. Аптечка;
19. Противогазы;
20. Общевоинские защитные комплекты;
21. ВПХР;
22. Дозиметрические приборы;
23. Лавинные ленты;
24. Поисковые приборы типа «ПИПС»;
25. Спортивное снаряжение.

Литература.

1. Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование».- М.: 1992
2. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2, 3). – М.: Папирус, 1998.
3. Волович В. Г. человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль, 1989.
4. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
5. Волович В. Г. Академия выживания.- М.: Технополус, 1996.
6. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
7. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.: ЦРИБ «Турист», 1981
8. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания.- М.: Знание, 1996.
9. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.: Зеркало, 1994.
10. Дрогов И. А. программа объединения «Юные туристы – спасатели», М.: ЦДЮТиК, 2004.
11. Константинов Ю. С. Программа туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований», М.: ЦДЮТиК, 2001.
12. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», 2000.
14. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
15. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди».- Всероссийский детский центр «Океан», 2004.
16. Нарницын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.
- Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Карвет, 1992.
16. Романов А. Н. Харламов С. В. По дважды алтайской земле. Барнаул, 2003.
17. Романов А. Н. Харламов С. В. Колыванский хребет. Барнаул, 2002.
18. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.
19. Скубневский В. А. Алтай в трудах ученых и путешественников 18, начала 20 веков. Барнаул, 2005
20. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях.- М.: ФиС, 1998.

21. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
- 22.Элбакян Н. Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: методические рекомендации.- М.: ЦРИБ «Турист», 1983.