

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8
с. Горькая Балка Советскогорайона»

Согласовано:
« » _____ 2023 г.
Руководителем центра «Точка
роста»
_____ Е.Н. Гиренко

Утверждена приказом
№ ____ от « »
_____ 2023 г.
Директор МОУ «СОШ №8
с. Горькая Балка»
_____ О.Н. Брюхина



Дополнительная образовательная
программа
**«Школа безопасности и основы первой помощи»
с использованием оборудования центра "Точка роста"
возраст обучающихся 12-17 лет**

Составитель: Рамазанов Н.Х. - педагог дополнительного образования

Срок реализации – 1 год

с. Горькая Балка 2023-24 уч.год

Программа кружка «Школа безопасности» подразумевает изучение 7 разделов по курсу ОБЖ и военно-спортивной подготовки. Она включает в себя:

Туристическая подготовка (данный раздел направлен на изучение основ туристической подготовки.)

Топография и ориентирование (данный раздел предназначен для тщательного изучения топографических знаков и карт, и умение правильно ориентированию на местности)

Краеведение (данный раздел направлен на изучение природы и истории родного края. Также на военно-патриотическое воспитание подрастающих школьников.)

Основы гигиены и первая доврачебная помощь (изучение правил оказания первой медицинской помощи при переломах, обморожениях, ожогах, правила транспортировки пострадавших, изучение лекарственных растений республики Марий Эл и средней полосы России)

Юный стрелок (знакомство детей с устройством пневматической винтовки и автоматом Калашникова АКМ или АКС)

Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт (изучение этапов и правил пожарно-прикладного спорта)

Общая и специальная физическая подготовка (раздел направлен на развитие у учащихся: физических качеств и совершенствование техники и тактики в спортивных играх)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

КРУЖКА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

младшая группа (5-ые классы)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическая подготовка	44	22	22
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	

1.2	История развития движения « Школа безопасности ». Его цели и задачи	2	2		
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1		
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	
1.6	Подготовка к походу, путешествию	2	2		
1.7	Питание в туристском походе	2	2		
1.8	Туристские должности в группе	2	2		
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	14	4	10	
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	2		
1.12	Туристские слеты и соревнования	10		10	

2	Топография и ориентирование	48	24	24
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	8	4	4
2.2	Условные знаки	10	6	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	4	2
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5	Измерение расстояний	6	2	4
2.6	Способы ориентирования	6	3	3
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	3	3
3	Краеведение	12	4	8

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8		8
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	8	6
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	3	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2
5	Юный стрелок	8	2	6
5.1	Правила поведения в тире	1	1	

5.2	Устройство пневматической винтовки. Правила обращения с ней. Изготовка для стрельбы.	1	1	
5.3	Конкурс «Меткий стрелок»	4		4
5.4	Устройство автомата Калашникова. Сборка разборка автомата Калашникова	2		2
6	Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт	8	6	4
6.1	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях	1	1	
6.2	Современные средства пожаротушения	1	1	
6.3	Применение первичных средств пожаротушения	2		2
6.4	Посещение пожарной части	2		2
7	Общая и специальная физическая подготовка	82	2	80
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	

7.3	Общая физическая подготовка	68	68
7.4	Специальная физическая подготовка	12	12
ИТОГО за период обучения		216	68
			148

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
Младшая группа (5 классы)**

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасительные работы, «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

1.3. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение

ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2—3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте. **1.8. Туристические должности в группе** должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье

посуды).

дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы

топографических карт. Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация

ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в

принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Юный стрелок Правила поведения в тире. Устройство пневматической винтовки. Правила обращения с ней. Изготовка для стрельбы. Устройство автомата Калашникова. Сборка разборка автомата Калашникова. **Практические занятия** Приёмы стрельбы, соревнования по стрельбе. Разборка сборка автомата калашникова.

6. Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт. Общие понятия о пожаре. Классификация. Огнетушащие средства.

Огнетушители. Назначение, подготовка и применение, правила пользования (практическое занятие).

Пожарные машины, автонасосы, дымонасосы, инструмент (практическое занятие).

Спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожарах. (практическое занятие). Современные средства пожаротушения. Первичные средства пожаротушения и их применение. Посещение пожарной части.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления

врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность,

настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

7.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические

упражнения. **Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.** **7.4. Специальная физическая подготовка**

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

КРУЖКА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

средняя группа (6,7-ые классы)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическая подготовка	84	24	60
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение -	2	2	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2	
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	
1.7	Питание в туристском походе	2	2	
1.8	Техника и тактика в туристском походе	10	4	6
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.10	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	10	2	8
1.11	Особенности других видов спортивного туризма (Фрироуп)	42	4	38

1.12	Участие в слётах и соревнованиях	4		4
2	Топография и ориентирование	30	16	14
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	2	2
2.4	Способы ориентирования	6	2	4
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
2.6	Топографические и условные знаки	8	6	2
3	Краеведение	8	2	6
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1	
3.2	Изучение района путешествия	1	1	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6		6
4	Основы гигиены и первая	4	2	2

доврачебная помощь

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1		1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
5	Юный стрелок	8	2	6
5.1	Стрельба по мишени из пневматической винтовки.	4	1	3
5.2	Разборка и сборка АК-74	4	1	3
6	Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт	8	1	7
6.1	Общие организационные вопросы	1	1	
6.2	Преодоление полосы препятствий	3		3
6.3	Эстафетный бег 4x1 00 и 5x80 м	2		2
6.4	Боевое развертывание от мотопомпы МП-800	2		2

7	Общая и специальная физическая подготовка	74	10	64
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	
7.3	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	
7.4	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	2	
7.5	Психологические основы выживания в природных условиях	2	2	
7.6	ОФП. Спортигры	64		64
ИТОГО за период обучения		216	57	159

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ » средняя группа (6,7-ые классы)

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

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

История освоения России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котелки, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

Ремонтный набор.

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

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. **1.3. Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов похода в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочного похода. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу.

Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы.

Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. **1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. **1.10. 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, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка 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. **1.11. Особенности других видов спортивного туризма (Фрироуп)** Техника и тактика Фрироупа. Правила

соревнований. **1.12. Туристские слеты и соревнования.**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения

соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные.

Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Топографические и условные знаки. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина,

основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края. **3.2. Изучение района путешествия** Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры** Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

5. Юный стрелок.

5.1. Стрельба по мишени из пневматической винтовки. **5.2.** Разборка и сборка АК-74

6. Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт.

6.1 Общие организационные вопросы. Влияние пожарного спорта на развитие организма.

Общие правила для занимающихся пожарным спортом, основы техники безопасности.

Посещение центра обучения пожарной безопасности, посещение пожарных частей и знакомство с ведущими спортсменами-пожарными. Правила соревнований по пожарному спорту. Принятие нормативов и тестов по общей физической подготовке: 1. Бег - 30 м с нижнего старта. 2. Бег - 300 м. 3. Приседания за 60 с. 4. Прыжок в длину с места. **6.2. Преодоление полосы препятствий.**

Обучение технике преодоления забора. Подбор стартового разбега. Уход со старта, приземление после забора, уход от забора. Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора, уход после хвата рукавов. Обучение технике бега с рукавами, забегания, преодоления бума с разворачиванием рукавов. Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разветвлением. **6.3. Эстафетный бег 4x1 00 и 5x80 м.** Обучение технике пробегания отрезков дистанции эстафеты и передача ствола на всех этапах. **6.4. Боевое разворачивание от мотопомпы МП-800.** Обучение работе с мотопомпой. Принцип привода в действие и дальнейшее обращение. Обучение технике способов укладки рукавов, где установлена мотопомпа.

Рассказ об устройстве и принципах действия мотопомпы. Составные части, технические данные и виды мотопомп, их применение. Укладка рукавов различными способами. Привод в действие мотопомпы и работа с ней в различных режимах.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних

органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

7.3. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

7.4. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища; — способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

7.5. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

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

7.6. Общая физическая подготовка. Спортигры.

Практические занятия

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую

стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40—60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. **Спортивные игры: Волейбол, Футбол, Баскетбол.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

КРУЖКА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

старшая группа (8,9,10-ые классы)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристическая подготовка	58	17	41
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.2	Организация туристского быта.	3	1	2

Привалы и ночлеги

1.3	Питание в туристском походе	2	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	3	1
1.5	Подведение итогов похода	2	2	
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	18	4	14
1.7	Особенности нового вида двигательной активности - Фрироупа	26	4	22
2	Топография и ориентирование	18	9	9
2.1	Топографическая и спортивная карты	6	6	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6		6
2.3	Способы ориентирования	2	1	1
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2
3	Краеведение	12	2	12
3.1	Изучение района путешествия	2	2	

3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10		10
4	Первая доврачебная помощь	14	10	6
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	4	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2
5	Юный стрелок	8	2	6
5.1	Стрельба по мишени из пневматической винтовки.	4	1	3
5.2	Разборка и сборка АК-74	4	1	3
6	Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт	16	1	15
6.1	Преодоление полосы препятствий. Обучение технике преодоления забора	2	1	1

6.2	Совершенствование техники преодоления заборов	2		2
6.3	Обучение технике бега по домику и сход с него	2		2
6.4	Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора	2		2
6.5	Обучение технике бега с рукавами, преодоление бума с разворачиванием рукавов	2		2
6.6	Совершенствование техники преодоления бума	2		2
6.7	Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разветвлением	2		2
6.8	Обучение и совершенствование техники соединения гайки к столу и финиш	2		2
7	Общая и специальная физическая подготовка	90	18	68
7.1	Общая физическая подготовка. Спортигры.	62	8	54
7.2	Специальная физическая подготовка	10	2	8
7.3	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	2	2

7.4	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	2	
7.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	4	2	2
7.6	Соревнования «Школа безопасности»	4		4
7.7	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения	4	2	2
ИТОГО за период обучения		216	59	157

ЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Старшая группа (8,9,10 – Кл.)

Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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.

1.3. Питание в туристском походе

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

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

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, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка 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 самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности нового вида двигательной активности - Фрироупа

Знакомство по схеме:

- особенности подготовки;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика фрироупа.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

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. Предварительный 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.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. **2.3. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. **2.4.**

Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения

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.

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

Практические занятия

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

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной 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 живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

4.4. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Разучивание способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

5. Юный стрелок

5.1. Стрельба по мишени из пневматической винтовки. **5.2.** Разборка и сборка АК-74

6. Правила пожарной безопасности. Пожарно-прикладной спорт.

6.1 Преодоление полосы препятствий Обучение технике преодоления забора. Подбор стартового разбега. Уход со старта, приземление после забора, уход от забора. Развитие быстроты стартовой реакции. Кросс, общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения атлета (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, многоскоки). С низкого старта старт по 30-40 м, с набеганием 5-6 м подбор ноги, преодоление забора и уход от него. С низкого старта по сигналу бег до забора, его преодоление, приземление, уход от него. **6.2 Совершенствование техники преодоления забора.** Развитие скоростно-силовых качеств. Работа над развитием силы и силовой выносливости. Кросс, игры - в футбол, баскетбол, ручной мяч. Упражнения на гимнастических снарядах. Преодоление забора с 5-6 м на время с приземлением и уходом от него. С низкого старта по сигналу "старт", преодоление забора и уход от него. Прыжковые упражнения на мягком грунте и упражнение спринтера. **6.3 Обучение технике бега по домику и сход с него.** Обучение технике преодоления домика. Подбор стартового разбега. Забегание на домик, бег по домику, приземление после домика, уход от домика. Развитие быстроты стартовой реакции. **6.4. Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора.** Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора, уход после хвата рукавов. Разминка: общеразвивающие упражнения, направленные преимущественно на гибкость и быстроту сокращения мышц. С набегания преодоление забора, приземление, хват рукавом с небольшим пробеганием. Уход от забора с места и хват рукавов. Полностью от старта преодоление забора и хват с дальнейшим пробеганием. Прыжки-многоскоки, упражнения со снарядами. **6.5. Обучение технике бега с рукавами, преодоление бума с разворачиванием рукавов.** Обучение технике бега с рукавами, забегания, преодоления бума с разворачиванием рукавов. Развитие равновесия и координации движений. Кросс. Закрепляющий материал. Преодоление забора, хват рукавов. Хват рукавов и бег с рукавом с подбором ноги на бум. Вбегание на бум, бег по буму, сход с бума без рукавов. Ходьба по узкому спортивному бревну для гимнастики, брусу и т.д. на равновесие. Хват рукавов и преодоление бума с разворачиванием рукавов. **6.6. Совершенствование техники преодоления бума.** Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Бег по гимнастическому бревну. Бег по буму (взрослому и юношескому) на

скорость без рукавов с учетом и без учета времени. Бег по буму на скорость с рукавом с учетом и без учета времени. Прыжковые и специальные спринтерские упражнения. Преодоление забора и бума со старта. **6.7. Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разветвлением.** Развитие общей и специальной выносливости. Кроссовый бег по среднeperесеченной местности с ускорениями в подъем и под гору. Общеразвивающие и специальные прыжковые упражнения. Упражнения силового характера. Преодоление бума с небольшого разбега с рукавами, с разворачиванием рукавов и соединением гаек. Сход с бума и соединение двух гаек между собой, подход к разветвлению с 5-6 м разбега и соединение гайки к разветвлению, и уход от него. Преодоление бума с разворачиванием рукавов и соединением гайки к разветвлению. **6.8. Обучение и совершенствование техники соединения гайки к столу и финиш.** Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Кросс, общефизическая подготовка с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Соединение гайки с разветвлением на скорости. Присоединение гайки к стволу и финиш с небольшого разбега. Присоединение гайки к стволу и финиш после соединения с разветвлением. Преодоление бума с соединением разветвления и ствола и финиш.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

7.2. 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 учетом 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 пересеченной местности. Спуск на

лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

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

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины 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). **7.4. 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. 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.

7.6. 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. **7.7.**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия в случае их возникновения Чрезвычайные ситуации техногенного характера: - аварии и катастрофы; - пожары и взрывы; - аварии с выбросом АХОВ; - радиационные аварии; средства защиты органов дыхания (противогазы) и кожи (ОЗК, Л-1). Порядок действия в случае возникновения ЧС техногенного характера. Приборы радиационной и химической разведки (ДП-5В, ВПХР). ***Практические занятия***

Отработка нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты. Прибор радиационной разведки ДП-5В.