

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙОЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ И.В.КУРАТОВА»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
« 31 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «СОШ №1»

Е.А.Шехонина

« 31 » августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Школа безопасности»

Направленность:

социально-педагогическая

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования
Курушина Ирина Владимировна

Сыктывкар

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет социально-педагогическую направленность. Данная программа направлена на реализацию государственной программы «Патриотическое воспитание граждан российской Федерации на 2016 – 2020 годы» (далее – Программа), которая является логическим продолжением, развивающихся социально-экономических и политических условиях второго десятилетия XXI века, ранее принятых государственных программ патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Социальное самоопределение детей и развитие детской социальной инициативы на современном этапе развития общества является одной из главных задач воспитания подрастающего поколения. Важные компоненты формирования личности – патриотическое воспитание и гражданское сознание.

Воспитание активной жизненной позиции, которую учащиеся приобретают в процессе реализации программы, является необходимым элементом их успешной социализации. Такой человек стремится к преобразованию и усовершенствованию окружающего мира, решению жизненно важных проблем.

Актуальность

Актуальность программы опирается на запрос со стороны детей и родителей на программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

Патриотизм формируется в процессе обучения, социализации и воспитания учащихся.

В наши дни идеи патриотического воспитания определяются стратегией государственной политики в выборе ценностно-целевых установок жизнедеятельности общества, многообразием обновленных образовательно-воспитательных структур.

Отличительная особенность

Состоит в том, что программа предусматривает систематическую работу по нескольким направлениям: пожарно-прикладному спорту, спортивным играм, туризму, поисково-спасательным работам и применение полученных навыков в республиканских и всероссийских мероприятиях (соревнованиях) и в реальной жизни.

Адресат программы образовательная программа рассчитана на 3 года обучения, преимущественно для учащихся 5 - 11 классов. Реализация программы позволит приобрести знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по программе «Школа безопасности».

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

1. Лекционная (объяснения по плакатам, сообщения).
2. Учебно-познавательные поездки.
3. Практические занятия.
4. Слеты, соревнования.
5. Просмотр фильмов, видеороликов;
6. Походы.
7. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.

Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы формируются в основном по разновозрастному принципу. Состав групп постоянный. Количество детей в группах зависит от года обучения. Рекомендуемый минимальный состав: 15 человек - 1-й год обучения, 12 человек – 2-й год обучения, 10 человек – 3-й год обучения.

Занятия могут проводиться как всем составом объединения, в групповой форме, а также в индивидуальной - в период подготовки к различным мероприятиям (соревнованиям). Возможно проведение занятий в летний каникулярный период в виде походов или поездок. Наличие системы поощрений достижений в виде грамот, благодарностей и медалей является хорошим стимулом для успешного усвоения программного материала и дальнейшего саморазвития личности. По окончании всего курса программы выдается свидетельство или сертификат ГАУ ДО РК «РЦДЮиТ» установленного образца.

Объём и сроки освоения программы

Программа предусматривает 3 года обучения и рассчитана на учащихся 5 - 11 классов. Образовательная программа рассчитана на 972 часа и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением материала, 1-ый год обучение – 306 часов, во 2-ой – 306 часов, в 3-ий – 306 часов. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных способностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать трех академических часов в помещении и восьми часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличить количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности учащихся на свежем воздухе в природной среде.

Режим занятий

Занятия проводятся еженедельно – в 1 год обучения - девять часов в неделю, во 2 год обучения – девять часов в неделю, в 3 год – девять часов в неделю.

Цель:

формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, получения ими практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

обучающие:

- совершенствование практических навыков и умений в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, в оказании первой помощи;
- совершенствования уровня и качества практической подготовки учащихся по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- приобретение знаний, умений и навыков по пожарно-прикладной подготовке;
- приобретение знаний, умений и навыков по правилам дорожного движения;
- подготовка сборной команды для участия в военно-спортивных играх и соревнованиях.

развивающие:

- развитие трудолюбия, инициативы, самостоятельности, коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развитие навыков использования различных источников информации и знаний, умение их применять и использовать в практической деятельности;
- развитие памяти, логического и аналитического мышления, наблюдательности, культуры речи.

воспитательные:

- пропаганда и популяризация здорового образа жизни, патриотического воспитания;
- формирование морально-психологической устойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства товарищества, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- формирование общей культуры. - расширение кругозора, закрепление и углубление знаний и сопутствующих им навыков, умений, формирование общей культуры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Т	П	В	
1	Введение	1		1	
1.1	Введение в программу	1		1	
2.	Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	35	88	Походы, соревнования
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1		1	
2.2	Узлы. Виды узлов, их применение. История узлов.		5	5	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		4	4	
2.4	Подготовка к походу, путешествию.		3	3	
2.5	Питание в туристском походе.		3	3	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		34	34	
2.7	Туристские должности в группе.	1		1	
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		1	
2.9	Организация туристского быта в полевых условиях		22	22	

2.10	Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.		2	2	
2.11	Компас. Работа с компасом.		2	2	
2.12	Ориентирование как вид спорта.		10	10	
3.	Первая помощь	2	8	10	Тест
3.1	Личная гигиена и режим дня.	1		1	
3.2	Первая помощь.		2	2	
3.3	Механические травмы.		2	2	
3.4	Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2	
3.5	Естественные лекарства.	1		1	
3.6	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		2	2	
4.	Поисково-спасательные работы	1	57	58	Зачет, соревнования
4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	26	27	
4.2	Спасательные работы на воде.		10	10	
4.3	Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		1	1	
4.4	Действия в ЧС техногенного характера.		10	10	
4.5	Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		10	10	
5.	Пожарно-прикладная подготовка	2	18	20	Зачет (тест), соревнования
5.1	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	1	2	3	
5.2	Средства пожаротушения.	1	2	3	
5.3	Практические занятия.		14	14	
6.	Дорожно-транспортная безопасность	4	14	18	Зачет (тест), участие в конкурсах
6.1.	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	1	4	5	
6.2	Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7	
6.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6	
7.	Конкурсная программа		8	8	Зачет (тест), соревнования
7.1	Представление команды		2	2	
7.2	Конкурс песни		2	2	
7.3	Конкурс газет, стенгазет и т.д.		2	2	
7.4	Конкурс поваров		2	2	
8.	ОФП и СФП		82	82	Соревнования
8.1	Физическая подготовка.		56	56	
8.2	Маршрут выживания		26	26	
9.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		20	20	
9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		20	20	

10	Промежуточная аттестация	-	1	1	соревнования
	Итого часов в год:	13	293	306	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение, инструктаж по ТБ

1.1. Введение в программу

Теория: Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу. Формы и темы занятий. Количество занятий в неделю. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в образовательном учреждении, правила поведения на улице, правила поведения в общественном транспорте).

2. Туристская подготовка.

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. История туризма в Республике Коми.

2.2. Узлы.

Теория: Виды узлов, их применение. История узлов.

Практические занятия: Вязка узлов.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. 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.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

2.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: 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.

Практические занятия: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

2.5. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. 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.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

2.7. Туристские должности в группе.

Теория: 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 (завхоз), заведующий снаряжением, проводник. Краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования страховочной системой. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия: Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Использование страховочной системы на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.9. Организация туристского быта в полевых условиях.

Теория. Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности. Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Практические занятия: Выбор места для бивака, заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра. Разжигание и пользование печкой. Дежурство по кухне и по уходу за печкой.

2.10. Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.

Теория: Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.11. Компас. Работа с компасом. Компас, работа с компасом. Основные направления на стороны горизонта: север, восток, юг, запад. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Ориентирование на местности по карте.

2.12. Ориентирование как вид спорта.

Теория: Виды ориентирования. Одежда и снаряжение спортсмена. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование по карте, прямая и обратная засечка.

Практические занятия: Работа на местности по карте. Нахождение контрольного пункта. 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. 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.

Практические занятия: Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований. Участие в соревнованиях на дистанцию «по выбору».

3. Первая помощь.

3.1. Личная гигиена и режим дня.

Теория: Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии.

3.2. Первая доврачебная помощь.

Практические занятия: Первая помощь. Приоритеты. Состав аптечки первой помощи. Формирование аптечки для похода. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3.3. Механические травмы:

Практические занятия: Перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно – химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

3.4. Ожоги, обморожение, тепловой удар.

Практические занятия: Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе.

3.5. Естественные лекарства.

Теория: Виды. Способы применения. Лекарственные растения Республики Коми.

3.6. Оказание первой помощи.

Практические занятия: Первой помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь. Транспортировка пострадавшего

4. Поисково-спасательные работы.

4.1. Поиск пострадавших.

Теория: В соответствии с Федеральным законом "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей" спасатели обязаны при выполнении аварийно-спасательных работ активно вести поиск пострадавших, принимать меры по их спасению и эвакуации, оказывать им первую и другие виды помощи, неукоснительно соблюдать технологию проведения аварийно-спасательных работ. Спасательные работы включают следующие этапы: поиск пострадавших; деблокирование пострадавших; оказание пострадавшим первой помощи; эвакуация пострадавших из зон опасностей (мест блокирования) на пункт сбора. Поиск пострадавших представляет собой совокупность действий спасателей,

направленных на обнаружение, выявление местонахождения и состояния людей, установление с ними связи и определение видов и объёмов крайне важной помощи. Деблокирование пострадавших есть совокупность организационных мероприятий и технологических операций, выполняемых спасателями с целью доступа к пострадавшим, извлечения из мест блокирования, организации путей их эвакуации. Эвакуация пострадавших из мест блокирования состоит в организованной и быстрой доставке пострадавших в безопасные места, на пункты сбора или лечебные учреждения.

4.2. Спасательные работы на воде.

Практические занятия: Бросание спасательного круга. Спасение пострадавшего, спасение плавсредства. Проведение реанимационных мероприятий.

4.3. Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.

Практические занятия: Передачи информации спасателям с использованием специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Нужно постоянно быть готовым к подаче сигналов спасателям. Самый простой способ подать сигнал — развести большой сигнальный костёр. Различные способы передачи сигналов бедствия.

4.4. Действие в ЧС техногенного характера.

Практические занятия: Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

4.5. Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.

Практические занятия: Происшествия, связанные с утечкой вредных химических продуктов в процессе их производства, хранения, переработки и транспортировки. Действия спасателей в районе ЧС. Основные способы защиты населения от АХОВ.

5. Пожарно-прикладная подготовка.

5.1. Опасные факторы и причина пожаров.

Теория: Правила поведения во время пожара. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Практические занятия: Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка». Элементы пожарной эстафеты. Военно-прикладная полоса препятствий.

5.2. Средства пожаротушения.

Теория: Устройство и принцип действия огнетушителей.

Практические занятия: Использование порошковых и углекислотных огнетушителей.

5.3. Практические занятия:

Практические занятия: Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка» и военно-спортивной игры «Зарница» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Виды пожарно-прикладного спорта в программе военно-спортивной игры «Орленок» и соревнований «Школа безопасности» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Пользование средствами пожаротушения.

6. Дорожно-транспортная безопасность.

6.1. Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров

6.2. Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б»

6.3. Жесты регулировщика, сигналы светофора.

Практические занятия:

Езда на велосипеде в автогородке. Фигурное вождение велосипеда. Фигурное вождение велосипеда по программе соревнований «Школа безопасности».

7. Конкурсная программа.

7.1. Представление команды.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению по определенным условиям

Например: в течение 7 минут в любой форме (проза, стихи, песни, оригинальный жанр и т.д.) представляет информацию о себе. Использование технических средств (мультимедиа, звуковая, световая аппаратура) в выступлении команд исключается. Возможно использование музыкальных инструментов. Музыкальные инструменты не предоставляются.

Возможно участие представителя, заместителя представителя. Тема конкурса: Мой край - моя Россия

7.2. Конкурс патриотической песни.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению с песней по определенным условиям

7.3. Конкурс стенгазет.

Практические занятия: Подготовка команды к рисовке стенгазеты по определенным условиям

7.4. Конкурс поваров.

Практические занятия: Отработка навыков приготовления оригинальных блюд в полевых условиях по определённым требованиям.

8. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

8.1. Физическая подготовка

Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях общефизической подготовки. Требования безопасности перед началом занятий и во время их проведения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплексы физических упражнений. Контроль за физическим здоровьем.

Равномерный бег 500 метров, обще развивающие упражнения на развитие общей выносливости. Бег на 1000 - 2000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места.

Методика развития силы мышц. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату. Упражнения на пресс. Подтягивание.

Комплекс упражнений на развитие координации движений. Чувство равновесия.

Практические занятия: Отработка упражнений, развивающих общую выносливость, специальную выносливость. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег 3*10. Ускорения.

Разработка плана беговых тренировок. Силовая беговая тренировка. Тренировка - бег на 1000 метров. Сдача норматива - бег 1000 метров. Методика развития силы мышц.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Лазание по канату в два и в три приема. Особенности тренировки мышц пресса. Выполнение упражнений для развития мышц пресса.

Хваты и положения кистей рук. Увеличение количества подтягиваний. Ускорения в сочетании с кувырками. Упражнения с мячами. Спортивные игры на развитие координации.

8.2. Маршрут выживания.

Практические задания: Условия выполнения общего контрольного упражнения.

Прохождение маршрута. Дистанция заключается в последовательном прохождении этапов от старта к финишу. **Перечень возможных этапов и заданий:**

1. Определение азимута на объект и по карте; высоты объекта; расстояния до недоступного объекта и по карте; ширины препятствия. Определение координат, склонения, номенклатуры, условных знаков по топографической карте. Определение сторон горизонта по солнцу и часам.
2. Ориентирование по обозначенному маршруту, по легенде, по азимуту, по выбору направления, в заданном направлении.

3. Сушка, ремонт, изготовление обуви.
4. Организация кострищ, очагов, подготовка топлива, приготовление пищи.
5. Добывание огня без спичек, методы хранения и транспортировки огня.
6. Определение лекарственных растений таежной зоны и их экстренное применение (назначение, способ); определение опасных ядовитых растений и грибов таежной зоны; определение диких пищевых растений и грибов таежной зоны, способ их использования.
7. Оказание первой помощи (в т.ч. с использованием подручных средств и материалов) при кровотечениях, вывихах, переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых, поражении электрическим током, травмах глаз, ожогах, утоплении; проведение реанимационных мероприятий; диагностика травм и заболеваний.
8. Переправа через водные преграды: вброд, вброд по перилам, с использованием подручных средств.
9. Переправа на плавсредствах.
10. Сплав на плавсредствах.
11. Переправа по бревну, в т.ч. с переправой легко пострадавшего.
12. Навесная переправа, в т.ч. с переправой легко пострадавшего.
13. Подъем, траверс, спуск по перилам, в т.ч. с транспортировкой легко пострадавшего.
14. Подача, определение сигналов (знаков) бедствия.
15. Изготовление транспортировочных средств (носилков).
16. Транспортировка пострадавшего на носилках, с использованием подручных средств.
17. Поиск пострадавшего.
18. Спасательные работы техногенного характера.
19. Спасательные работы на воде.
20. Знание правил дорожного движения (движение группы, тестирование по ПДД для пешехода и велосипедиста).
21. Изготовление укрытий от ветра и дождя; организация ночлега.
22. Переправа через заболоченный участок.
23. Действия в районе аварии с утечкой АХОВ.
24. Составление технического описания маршрута и графика движения.
25. Сюрприз.

9. Участие в соревнованиях, играх и конкурсах.

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях.

Практические занятия: Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, «Безопасное колесо», «Школа безопасности».

10. Промежуточная аттестация. Проверка остаточных знаний и навыков в рамках соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Т	П	В	
1.	Введение	1		1	
1.1	Введение в программу второго года обучения	1		1	
2.	Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	47	50	Походы, соревнования
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1		1	
2.2	Вязка узлов.		5	5	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		4	4	
2.4	Подготовка к походу, путешествию.		3	3	

2.5	Питание в туристском походе.		3	3	
2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		12	12	
2.7	Туристские должности в группе.	1		1	
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		1	
2.9	Организация туристского быта в полевых условиях		4	4	
2.10	Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.		2	2	
2.11	Компас. Работа с компасом.		4	4	
2.12	Ориентирование как вид спорта.		10	10	
3.	Первая помощь	2	14	16	Тест, изготовление носилок
3.1	Личная гигиена и режим дня.	1		1	
3.2	Первая помощь.		2	2	
3.3	Механические травмы.		2	2	
3.4	Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2	
3.5	Естественные лекарства.	1		1	
3.6	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		8	8	
4.	Поисково-спасательные работы	1	19	20	Зачет, соревнования
4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	13	14	
4.2	Спасательные работы на воде.		3	3	
4.3	Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		1	1	
4.4	Действия в ЧС техногенного характера.		1	1	
4.5	Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		1	1	
5.	Пожарно-прикладная подготовка	2	18	20	Зачет (тест), соревнования
5.1	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	1	2	3	
5.2	Средства пожаротушения.	1	2	3	
5.3	Практические занятия.		14	14	
6.	Дорожно-транспортная безопасность	4	20	24	Зачет (тест), участие в конкурсах
6.1	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	1	4	5	
6.2	Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7	
6.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6	
6.4	Фигурное вождение велосипеда		6	6	
7.	Конкурсная программа		14	14	Зачет (тест), соревнования
7.1	Представление команды		4	4	

7.2	Конкурс песни		4	4	
7.3	Конкурс газет, стенгазет и т.д.		4	4	
7.4	Конкурс поваров		2	2	
8.	ОФП и СФП		122	122	Соревнования
8.1.	Физическая подготовка.		73	73	
8.2	Маршрут выживания		49	49	
9.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		38	38	
9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		38	38	
10	Промежуточная аттестация		1	1	соревнования
	Итого часов в год:	13	293	306	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение, инструктаж по ТБ

1.1. Введение в программу второго года обучения

Теория: Формы и темы занятий. Количество занятий в неделю. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в образовательном учреждении, правила поведения на улице, правила поведения в общественном транспорте).

2. Туристская подготовка.

2.1. Спортивный туризм.

Теория: История развития спортивного туризма в Республике Коми, в России.

2.2. Узлы.

Практические занятия: Вязка узлов.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практические занятия: Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

2.4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

2.5. Питание в туристском походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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.

2.7. Туристские должности в группе.

Теория: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Использование страховочной системы на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.9. Организация туристского быта в полевых условиях.

Практические занятия: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе. 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. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

2.10. Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.

Практические занятия: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

2.11. Компас. Работа с компасом.

Практические занятия: Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Правила обращения с компасом.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Ориентирование на местности по карте.

2.12. Ориентирование как вид спорта.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Ориентирование на местности по карте.

Практические занятия: Работа на местности по карте. Нахождение контрольного пункта. 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. 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.

Практические занятия: Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований. Участие в соревнованиях на дистанцию «по выбору».

3. Первая помощь

3.1. Личная гигиена и режим дня.

Теория: Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии.

3.2. Первая помощь.

Практические занятия: Первая помощь. Приоритеты. Состав аптечки. Формирование аптечки для похода. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3.3. Механические травмы

Практические занятия: Перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно-химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

3.4. Ожоги

Практические занятия: Обморожение, тепловой удар. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе.

3.5. Естественные лекарства.

Теория: Виды. Лекарственные растения Республики Коми.

3.6. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

4. Поисково-спасательные работы

4.1. Ориентирование. Поиск пострадавших.

Теория: В соответствии с Федеральным законом «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» спасатели обязаны при выполнении аварийно-спасательных работ активно вести поиск пострадавших, принимать меры по их спасению и эвакуации, оказывать им первую и другие виды помощи, неукоснительно соблюдать технологию проведения аварийно-спасательных работ. Спасательные работы включают следующие этапы: поиск пострадавших; деблокирование пострадавших; оказание пострадавшим первой помощи; эвакуация пострадавших из зон опасностей (мест блокирования) на пункт сбора. Поиск пострадавших представляет собой совокупность действий спасателей, направленных на обнаружение, выявление местонахождения и состояния людей, установление с ними связи и определение видов и объёмов крайне важной помощи. Деблокирование пострадавших есть совокупность организационных мероприятий и технологических операций, выполняемых спасателями с целью доступа к пострадавшим, извлечения из мест блокирования, организации путей их эвакуации. Эвакуация пострадавших из мест блокирования состоит в организованной и быстрой доставке пострадавших в безопасные места, на пункты сбора или лечебные учреждения.

4.2. Спасательные работы на воде.

Практические занятия: Бросание спасательного круга. Спасение пострадавшего, спасение плавсредства. Проведение реанимационных мероприятий.

4.3. Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.

Практические занятия: Передачи информации спасателям с использованием специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Нужно постоянно быть готовым к подаче сигналов спасателям. Самый простой способ подать сигнал — развести большой сигнальный костёр. Различные способы передачи сигналов бедствия.

4.4. Действие в ЧС техногенного характера.

Практические занятия: Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

4.5. Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.

Практические занятия: Происшествия, связанные с утечкой вредных химических продуктов в процессе их производства, хранения, переработки и транспортировки. Действия спасателей в районе ЧС. Основные способы защиты населения от АХОВ.

5. Пожарная безопасность

5.1. Пожар. Правила поведения. Первая помощь

Теория: Правила поведения во время пожара.

Практические занятия: Первая помощь при отравлении угарным газом.

5.2. Средства пожаротушения.

Теория: Устройство и принцип действия огнетушителей.

Практические занятия: Использование порошковых и углекислотных огнетушителей.

5.3. Практические занятия

Практические занятия: Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка» и военно-спортивной игры «Зарница» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Виды пожарно-прикладного спорта в программе военно-спортивной игры «Орленок» и соревнований «Школа безопасности» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Пользование средствами пожаротушения.

6. Дорожно-транспортная безопасность.

6.1. Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;

6.2. Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б»;

6.3. Жесты регулировщика, сигналы светофора.

6.4. Фигурное вождение велосипеда.

Практические занятия:

Езда на велосипеде в автогородке. Фигурное вождение велосипеда. Фигурное вождение велосипеда по программе соревнований «Школа безопасности».

7. Конкурсная программа.

7.1. Представление команды.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению по определенным условиям. Например: в течение 7 минут в любой форме (проза, стихи, песни, оригинальный жанр и т.д.) представляет информацию о себе. Использование технических средств (мультимедиа, звуковая, световая аппаратура) в выступлении команд исключается. Возможно использование музыкальных инструментов. Музыкальные инструменты не предоставляются.

Возможно участие представителя, заместителя представителя. Тема конкурса: Мой край - моя Россия

7.2. Конкурс патриотической песни.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению с песней по определенным условиям

Например: на патриотическую тему.

Музыкальное сопровождение - любой музыкальный инструмент.

Музыкальные инструменты не предоставляются.

Технические средства исключаются.

7.3. Конкурс стенгазет.

Практические занятия: Подготовка команды к рисовке стенгазеты по определенным условиям

Например: Стенгазеты оформляются командами на бумаге, предоставленной судейской коллегией (1 лист ватмана размером 879 x 540 мм). Остальные оформительские материалы командные.

Использование домашних заготовок допускается только в раздел «История команды».

В газете должны быть отражены и оцениваются следующие разделы:

история команды - до 10 баллов

репортаж о соревнованиях - до 10 баллов
критические материалы о соревнованиях - до 10 баллов
свободная тема качество исполнения
- до 5 баллов - до 15 баллов

7.4. Конкурс поваров.

Практические занятия: Отработка навыков приготовления оригинальных блюд в полевых условиях по определённым требованиям.

Например: От команды в конкурсе участвуют 2 человека (в том числе 1 юноша).

Запрещается использовать консервированные заготовки домашнего приготовления. Для оценки готовится не менее 2-х блюд из расчета на 3 человека. Посуда и костровые принадлежности командные. Оценивается: вкусовые качества, эстетика оформления блюда, оригинальность.

8.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

7.1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях общефизической подготовки. Требования безопасности перед началом занятий и во время их проведения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплексы физических упражнений. Контроль за физическим здоровьем.

Равномерный бег 500 метров, обще развивающие упражнения на развитие общей выносливости. Бег на 1000 - 2000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места.

Методика развития силы мышц. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату. Упражнения на пресс. Подтягивание.

Комплекс упражнений на развитие координации движений. Чувство равновесия.

Практические занятия: Отработка упражнений, развивающих общую выносливость, специальную выносливость. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег 3*10. Ускорения.

Разработка плана беговых тренировок. Силовая беговая тренировка. Тренировка - бег на 1000 метров. Сдача норматива - бег 1000 метров. Методика развития силы мышц. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Лазание по канату в два и в три приема. Особенности тренировки мышц пресса. Выполнение упражнений для развития мышц пресса.

Хваты и положения кистей рук. Увеличение количества подтягиваний. Ускорения в сочетании с кувырками. Упражнения с мячами. Спортивные игры на развитие координации.

8.2. Маршрут выживания.

Практические задания: Условия выполнения общего контрольного упражнения. Прохождение маршрута.

9.Подготовка и участие в соревнованиях, играх и конкурсах.

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности» *Практические занятия:* Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, пожарно-прикладному мастерству, правилам ПДД, «Спасатель в природной среде», «Школа безопасности».

10 Промежуточная аттестация. Проверка остаточных знаний и навыков в рамках соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Т	П	В	
1.	Введение	1		1	
1.1	Введение в программу второго года обучения	1		1	
2.	Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	61	64	Походы, соревнования
2.1	Вязка узлов.		6	5	
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение. Ремонт снаряжения.		6	6	
2.3	Подготовка к походу, путешествию.		3	3	
2.4	Питание в туристском походе.		9	9	
2.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		12	12	
2.6	Туристские должности в группе.	1		1	
2.7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1	4	5	
2.8	Организация туристского быта в полевых условиях		6	6	
2.9	Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.		2	2	
2.10	Компас. Работа с компасом.		4	4	
2.11	Ориентирование как вид спорта.		10	10	
3.	Первая помощь	2	14	16	Тест, изготовление носилок
3.1	Личная гигиена и режим дня.	1		1	
3.2	Первая доврачебная помощь.		2	2	
3.3	Механические травмы.		2	2	
3.4	Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2	
3.5	Естественные лекарства.	1		1	
3.6	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		8	8	
4.	Поисково-спасательные работы		32	32	Зачет, соревнования
4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.		12	12	
4.2	Спасательные работы на воде.		6	6	
4.3	Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		6	6	
4.4	Действия в ЧС техногенного характера.		6	6	
4.5	Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		2	2	
5.	Пожарно-прикладная подготовка	2	24	26	Зачет (тест), соревнования
5.1	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	1	2	3	
5.2	Средства пожаротушения.	1	2	3	

5.3	Практические занятия.		20	20	
6.	Дорожно-транспортная безопасность	4	30	34	Зачет (тест), участие в конкурсах
6.1	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	1	4	5	
6.2	Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7	
6.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6	
6.4	Фигурное вождение велосипеда		16	16	
7.	Конкурсная программа		24	24	Зачет, соревнования
7.1	Представление команды		6	6	
7.2	Конкурс песни		6	6	
7.3	Конкурс газет, стенгазет и т.д.		6	6	
7.4	Конкурс поваров		6	6	
8.	ОФП и СФП		64	64	Соревнования
8.1	Физическая подготовка.		47	47	
8.2	Маршрут выживания		17	17	
9.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		44	44	
9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		44	44	
10	Промежуточная аттестация		1	1	Соревнования
	Итого часов в год:	12	294	306	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение, инструктаж по ТБ

1.1. Введение в программу второго года обучения

Теория: Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в образовательном учреждении, правила поведения на улице, правила поведения в общественном транспорте, в природных условиях).

2. Туристская подготовка.

2.1. Узлы.

Практические занятия: Вязка узлов в различных жизненных ситуациях и при экстремальных условиях.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практические занятия: Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

2.3. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

2.4. Питание в туристском походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

2.6. Туристские должности в группе.

Теория: Подготовка документации

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: Подготовка документации

Практические занятия: Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Использование страховочной системы на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.8. Организация туристского быта в полевых условиях.

Практические занятия: Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

2.9. Условные топографические знаки. Топографические, спортивные карты.

Практические занятия: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

2.10. Компас. Работа с компасом. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, виды компасов. Правила обращения с компасом.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Ориентирование на местности по карте.

2.11. Ориентирование как вид спорта.

Практические занятия: Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Ориентирование на местности по карте.

Практические занятия: Работа на местности по карте. Нахождение контрольного пункта. 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. 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.

Практические занятия: Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований. Участие в соревнованиях на дистанцию «по выбору».

3. Первая помощь.

3.1. Личная гигиена и режим дня

Теория: Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии.

3.2. Первая помощь.

Практические занятия: Первая помощь. Приоритеты. Состав аптечки. Формирование аптечки для похода. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3.3. Механические травмы

Практические занятия: Перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно-химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

3.4. Ожоги

Практические занятия: Обморожение, тепловой удар. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе.

3.5. Естественные лекарства.

Теория: Виды растений. Лекарственные растения Республики Коми.

3.6. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

4. Поисково-спасательные работы.

4.1. Ориентирование. Поиск пострадавших.

Практические занятия: Поиск пострадавших. Доставка до места дислокации..

4.2. Спасательные работы на воде.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

Бросание спасательного круга. Спасение пострадавшего, спасение плавсредства. Проведение реанимационных мероприятий.

4.3. Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

Передачи информации спасателям с использованием специальных знаков международной кодовой таблицы символов. Нужно постоянно быть готовым к подаче сигналов спасателям. Самый простой способ подать сигнал — развести большой сигнальный костёр. Различные способы передачи сигналов бедствия.

4.4. Действие в ЧС техногенного характера.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

4.5. Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.

Практические занятия: Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

Происшествия, связанные с утечкой вредных химических продуктов в процессе их производства, хранения, переработки и транспортировки. Действия спасателей в районе ЧС. Основные способы защиты населения от АХОВ.

5. Пожарная безопасность.

5.1. Пожар. Правила поведения. Первая помощь

Теория: Правила поведения во время пожара.

Практические занятия: Первая помощь.

5.2. Средства пожаротушения

Теория: Устройство и принцип действия огнетушителей.

Практические занятия: Использование порошковых и углекислотных огнетушителей.

5.3. Практические занятия

Практические занятия: Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штормовка» и военно-спортивной игры «Зарница» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Виды пожарно-прикладного спорта в программе военно-спортивной игры «Орленок» и соревнований «Школа безопасности» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Пользование средствами пожаротушения.

6. Дорожно-транспортная безопасность.

6.1. Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;

6.2. Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б»;

6.3. Жесты регулировщика, сигналы светофора.

6.4. Фигурное вождение велосипеда.

Практические занятия:

Езда на велосипеде в автогородке. Фигурное вождение велосипеда. Фигурное вождение велосипеда по программе соревнований «Школа безопасности».

7. Конкурсная программа.

7.1. Представление команды.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению по определенным условиям. Например: в течение 7 минут в любой форме (проза, стихи, песни, оригинальный жанр и т.д.) представляет информацию о себе. Использование технических средств (мультимедиа, звуковая, световая аппаратура) в выступлении команд исключается. Возможно использование музыкальных инструментов. Музыкальные инструменты не предоставляются.

Возможно участие представителя, заместителя представителя. Тема конкурса: Мой край - моя Россия

7.2. Конкурс патриотической песни.

Практические занятия: Подготовка команды к выступлению с песней по определенным условиям

Например: на патриотическую тему.

Музыкальное сопровождение - любой музыкальный инструмент.

Музыкальные инструменты не предоставляются.

Технические средства исключаются.

7.3. Конкурс стенгазет.

Практические занятия: Подготовка команды к рисовке стенгазеты по определенным условиям

Например: Стенгазеты оформляются командами на бумаге, предоставленной судейской коллегией (1 лист ватмана размером 879 x 540 мм). Остальные оформительские материалы командные.

Использование домашних заготовок допускается только в раздел «История команды».

В газете должны быть отражены и оцениваются следующие разделы:

история команды - до 10 баллов

репортаж о соревнованиях - до 10 баллов

критические материалы о соревнованиях - до 10 баллов

свободная тема качество исполнения

- до 5 баллов - до 15 баллов

7.4. Конкурс поваров.

Практические занятия: Отработка навыков приготовления оригинальных блюд в полевых условиях по определённым требованиям.

Например: От команды в конкурсе участвуют 2 человека (в том числе 1 юноша).

Запрещается использовать консервированные заготовки домашнего приготовления. Для оценки готовится не менее 2-х блюд из расчета на 3 человека. Посуда и костровые принадлежности командные. Оценивается: вкусовые качества, эстетика оформления блюда, оригинальность.

8.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

8.1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях общефизической подготовки.

Требования безопасности перед началом занятий и во время их проведения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплексы физических упражнений. Контроль за физическим здоровьем.

Равномерный бег 500 метров, обще развивающие упражнения на развитие общей выносливости. Бег на 1000 - 2000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места.

Методика развития силы мышц. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату. Упражнения на пресс. Подтягивание.

Комплекс упражнений на развитие координации движений. Чувство равновесия.

Практические занятия: Отработка упражнений, развивающих общую выносливость, специальную выносливость. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег 3*10. Ускорения.

Разработка плана беговых тренировок. Силовая беговая тренировка. Тренировка - бег на 1000 метров. Сдача норматива - бег 1000 метров. Методика развития силы мышц. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Лазание по канату в два и в три приема. Особенности тренировки мышц пресса. Выполнение упражнений для развития мышц пресса.

Хваты и положения кистей рук. Увеличение количества подтягиваний. Ускорения в сочетании с кувырками. Упражнения с мячами. Спортивные игры на развитие координации.

8.2. Маршрут выживания.

Практические задания: Условия выполнения общего контрольного упражнения. Прохождение маршрута.

9.Подготовка и участие в соревнованиях, играх и конкурсах.

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»

Практические занятия: Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, пожарно-прикладному мастерству, правилам ПДД, «Спасатель в природной среде», «Школа безопасности».

10 Промежуточная аттестация. Проверка остаточных знаний и навыков в рамках соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы, учащиеся должны получить знания и умения, а так же владеть навыками, для участия в военно-патриотических, спортивно-патриотических, поисково-спасательных соревнованиях: «Безопасное колесо», «Школа безопасности».

По разделу **«Поисково-спасательные работы»** учащиеся должны

а) знать:

- аварийные знаки;
- алгоритм спасательных работ в природной среде и на воде;
- характеристику аварийных ситуаций техногенного характера и с утечкой АХОВ;

б) уметь:

- владеть навыками поисково-спасательных работ в природной среде и на воде;
- владеть навыками оказания помощи в ЧС техногенного характера и с утечкой АХОВ;
- применять аварийные знаки в различных условиях.

По разделу **«Первая помощь»** учащиеся должны

а) знать:

- гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом, походов и путешествий;
- состав аптечки;
- перечень лекарственных препаратов;
- основные приемы оказания первой помощи.

б) уметь:

- соблюдать гигиенические требования в походе;
- формировать походную аптечку;
- различать ядовитые растения и растения-целители;
- оказывать первую доврачебную помощь.

По разделу **«Основы туристской подготовки»**

а) знать:

- виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный;
- виды узлов;
- типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки;
- состав и назначение ремонтной аптечки;
- порядок движения группы на маршруте;
- должности в группе постоянные и временные;
- топографические знаки;
- основные направления на стороны горизонта: север, восток, юг, запад;
- компас, его виды, устройство компаса;
- азимут, его отличие от простого угла, виды азимута.

б) уметь:

- укладывать рюкзак, работать со снаряжением;
- использовать простейшие узлы и технику их вязания;
- готовить пищу на костре;
- выполнять временные должностные обязанности во время проведения похода;
- преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы; организовывать переправы;

- работать с компасом;
- работать с картами различного масштаба;
- определять стороны горизонта;
- ориентироваться по местным предметам;
- двигаться по азимуту, определять азимут на заданный предмет (обратная засечка), находить ориентиры по заданному азимуту (прямая засечка).

По разделам **«Общефизическая подготовка»** и **«Специальная физическая подготовка»** учащиеся должны

а) знать:

- комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие;
- нормативы по физической подготовке с учетом возраста и личных возможностей.

б) уметь:

- самостоятельно выполнять разминку перед занятием и соревнованиями по различным видам спорта;
- контролировать свое физическое здоровье;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты.

По разделу **«Противопожарная безопасность»** учащиеся должны

а) знать:

- правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах, детских учреждениях;
- устройство и принцип действия огнетушителей;

б) уметь:

- применять первичные средства пожаротушения;
- выполнять элементы пожарной эстафеты.

По разделу **«Дорожно-транспортная безопасность»** учащиеся должны

а) знать:

- правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;
- правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б»;
- жесты регулировщика, сигналы светофора;

б) уметь:

- ездить на велосипеде, владеть фигурной ездой.

По разделу **«Конкурсная программа»** учащиеся должны

а) знать:

- репертуар стихов, песен о родном крае, России;
- рецепты блюд для приготовления на костре, блюда родного края;
- репертуар песен туристической, военно-патриотической и других направленностей;
- основы художественного жанра.

б) овладеть навыками:

- приготовления пищи на костре;
- умения отражать свои мысли и впечатления на бумаге, в рисунке;
- выступления на сцене.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений по разделам программы

№	Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
1	Вводный	Выявление первичных знаний, готовности к работе по программе	Вопросы беседы: - что такое патриотизм -что такое Родина -какими качествами должны обладать защитники отчизны -мое отношение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	беседа	% учащихся, готовых к освоению программы
2	Тематический	Выявление уровня подготовленности по физической подготовке.	Зачет норм по обще-физической подготовке	зачет	Высокий- 80-100 % учащихся развиты по физической подготовке Средний- 51-79% учащихся развиты по физической подготовке

3	Тематический	Выявление уровня освоенности тем по разделу «Первая помощь»	Правила оказания первой помощи утопающему, экстренная реанимационная помощь (оживление человека после внезапной остановки сердца и дыхания), первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Оказание первой помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно-химическими - опасными веществами при бытовых отравлениях. Механические травмы: перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Ожоги, обморожение, тепловой удар. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе. Естественные лекарства. Естественные лекарства. Виды. Способы применения.	тест	Высокий-80-100 % учащихся освоили раздел по первой помощи. Средний-51-79% учащихся освоили раздел по первой помощи
4	Рубежный	Выявление освоенности программы за первый год.	Вопросы по всем разделам за прошедший год	тест	<u>Высокий</u> – 80-100% учащихся освоили все разделы программы <u>редний</u> – 51-79% учащихся освоили все разделы программы

5	Итоговый	Выявление уровня сформированности патриотизма	Выявление развития гражданственности и патриотизма, как социально-значимых ценностей.	наблюдение	<u>Высокий</u> – 80-100% учащихся готовы проявлять гражданскую позицию <u>средний</u> – 51-79% учащихся готовы проявлять гражданскую позицию
---	----------	---	---	------------	---

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: в учреждении созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся - помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. Учебный кабинет оснащен мебелью, учебно-наглядными пособиями, информационно-коммуникационными средствами – мультимедийный проектор, ноутбук, акустические колонки. Для практических занятий имеется спортивный зал, аптечка, спортивный инвентарь и.д.

Информационное обеспечение:

1. Плакаты.
2. Фильмы, видеоролики.
3. Презентации.

Кадровое обеспечение: Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

К работе по реализации программы возможно привлечение узких специалистов (специалистов в областях туризма, спортивного ориентирования).

Методические и иные ресурсы: нормативно-правовое обеспечение программы, Цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, план работы Центра, диски, флеш-карты с материалами по теме программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел программы	Формы занятий	Дидактические материалы и техническое оснащение
Поисково-спасательная подготовка	просмотр видеофильмов, практические занятия, соревнования	компьютер, видеопроектор, школьная доска, спортзал, уличная площадка
Физическая подготовка	Презентации, практические занятия в спортзале и на улице.	Эспандеры, гантели, гранаты, винтовки, канат, перекладина, спортивный городок, полоса препятствий.
Дорожно-транспортная	Просмотр фильмов,	Компьютер, видеопроектор,

безопасность	видеороликов; объяснение по плакатам, занятия на мини-улице, в автогородке.	плакаты, велосипед.
Первая помощь	Презентации, отработка действий учащихся при оказании первой помощи.	Компьютер, видеопроектор, аптечка.
Туристическая подготовка	Беседы, лекции, практические занятия, соревнования.	Видеоархив и фотоархив, стенды. Туристическое оборудование и снаряжение, тур. городок.
Пожарная безопасность	Презентации, беседы, лекции, практические занятия, соревнования.	Компьютер, видеопроектор, плакаты, стенды, полоса препятствий.
Конкурсная программа	Презентации, беседы, практические занятия.	Литература по тематике конкурсов, атрибутика.

Необходимое материально-техническое обеспечение

Снаряжение (минимальное)

№ п/ п	Наименование	Количество
1	Веревка основная (10 мм, статика)	2 шт. по 20 м 2 шт. по 30 м
2	Веревка вспомогательная (репшнур расходный, 6 мм)	40 м
3	Аптечка	1 к-т
4	Костровое оборудование	1 к-т
5	Ремнабор	1 к-т
6	Лодка надувная одноместная	1 шт.
7	Жилет спасательный	2 шт.
8	GPS-приемник	1 шт.
9	Палатки с тентами по количеству участников	

б) личное (на каждого участника):

№ п/п	Наименование	Количество
1	Альпинистская обвязка (полная)	1 к-т
2	Самостраховка (ус самостраховки)	2 шт.
3	Петля локальная (o!=6мм, Ь=50см).	1 шт.
4	Карабины с муфтой	3 шт.
5	Каска	1 шт.
6	Рукавицы (перчатки)	1 пара
7	Блокнот, ручка, калькулятор	1 к-т
8	Компас	1 шт.

9	Фонарь	1 шт.
10	Накидка от дождя	1 шт.
11	Форма парадная	1 шт.
12	Наколенники	1 пара
13	Ботинки с высоким берцем	1 пара
14	Форма рабочая	1 шт.
15	Спальный мешок	1 шт.
16	Форма спортивная	1 шт.
17	Страховочное устройство	1 шт.
18	Спусковое устройство	1 шт.

Список ремонтного набора (на команду):

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ножницы	1
2.	Плоскогубцы	1
3.	Шило	1
4.	Булавки	10 шт.
5.	Проволока медная	2м
6.	Киперная лента, тесьма	2 м
7.	Изолента (катушка), скотч	1
8.	Универсальный клей	1 тюбик
9.	Иглы швейные малые и большие	5 шт.
10.	Набор ниток простых и капроновых	3 кат.

Список препаратов аптечки (на команду):

№ п/п	Наименование
1	Термометр
2	Жгут резиновый
3	Спирт нашатырный
4	Дезинфицирующие средства
5	Лейкопластырь
6	Перевязочные средства
7	Ножницы

Список рекомендуемого личного снаряжения

№ п/п	Наименование
1	Рюкзак туристический
2	Коврик теплоизоляционный
3	Куртка теплая
4	Смена белья (2 к-та)
5	Носки шерстяные (2 пары)
6	Носки хлопчатобумажные (4 пары)
7	Шапочка или кепка с козырьком

8	Ботинки туристические
9	Кроссовки (кеды)
10	Туалетные принадлежности
11	Полотенце для тела
12	Кружка, миска, ложка
13	Средство от комаров и клещей

Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения (пример)

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к	учащийся не стремится к	Низкий уровень	Наблюдение

высоким результатам обучения	результатам	1 балл	
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

Форма фиксации образовательных результатов (пример)

1 года обучения

№ п / п	Фамилия, имя учащегося	Входящая диагности ка	Промежуточный контроль		Итоговый контроль		Общий результ ат
		Собеседов ание	Собеседов ание	Практическо е задание	Тест	Поход	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. А.Г.Маслов «Школа безопасности». М.,ГИЦ, 2000г.
2. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
5. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
6. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация работы в школе 5-11 кл. - М., «Дрофа», 2002г.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся “Школа безопасности”. - М.: “Владос”, 2000г.
8. Научно-методический и информационный журнал «ОБЖ. Основы безопасности жизни».
9. Настольная книга будущего командира. Подготовка разведчика. - Минск - Хорвест, Москва - АСТ, 2001г.
10. Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.
11. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
12. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
13. Скрылев И. Снаряжение и оружие спецназа. Иллюстрированный справочник. Москва. АСТ. Астрель. 2002 г.
14. Топоров И.К.Основы безопасности жизнедеятельности. - М., «Просвещение» 1996г.
15. Учебное пособие по «Основам военной службы». Выпуск 2. Вооруженные Силы России. Москва – 2001 г.
16. Черных Н.С., Медведев В.Н. ОБЖ, Обучение школьников мерам пожарной безопасности.-Сыктывкар 2000.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.,1996г.
18. Экзаменационные билеты для приёма теоретических экзаменов на право управления транспортными средствами категорий «А» и «В» с комментариями. Коллектив авторов: Г.Б. Громоковский, С.Г. Бачманов, Я.С. Репин и др. М.: «Рецепт-Холдинг», 2014 – 224 с.: ил.

Для учащихся

1. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
2. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
3. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Учебник выживания /Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. Мир книги 2006.
5. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000 г.
6. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. - М., «Просвещение» 1996

Приложение №1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма контроля	Наименование тем.	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Место проведения	Форма контроля
						Теория	Практ.	Всего											
1				1	Введение	1		1											
1.1				1.1	Введение в программу	1		1	1г										
2.				2.	Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	55	58											
2.1				2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1		1	1г										
2.2				2.2	Узлы. Виды узлов, их применение. История узлов.		5	5	1п	1п	1п	1п	1п						
2.3				2.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		4	4		1п		1п				1п	1п		
2.4				2.4	Подготовка к походу, путешествию.		3	3						2п			1п		
2.5				2.5	Питание в туристском походе.		3	3					1п		1п	1п			
2.6				2.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		4	4	1п	1п			1п				1п		
2.7				2.7	Туристские должности в группе.	1		1			1п								
2.8				2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		1	1п										
2.9				2.9	Организация туристского быта в полевых условиях		22	22	4п	4п	2п	2п	2п	2п	2п	2п	2п		
2.10				2.10	Условные топографические знаки. Топографические,		2	2								2п			

					спортивные карты.														
2.11				2.11	Компас. Работа с компасом.		2	2					2п						
2.12				2.12	Ориентирование как вид спорта.		10	10	1п	1п	1п	1п	1п	1п	1п	1п	2п		
3.				3.	Первая помощь	2	8	10											
3.1				3.1	Личная гигиена и режим дня.	1		1		1т									
3.2				3.2	Первая помощь.		2	2		1п					1п				
3.3				3.3	Механические травмы.		2	2	1п	1п									
3.4				3.4	Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2						1п	1п				
3.5				3.5	Естественные лекарства.	1		1				1т							
3.6				3.6	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		2	2					1п	1п					
4.				4.	Поисково-спасательные работы	1	57	58											
4.1				4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	26	27	3	3	3	3	1т 2п	3	3	3	3		
4.2				4.2	Спасательные работы на воде.		10	10	2п	2п	2п	2п		2п					
4.3				4.3	Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		1	1						1п					
4.4				4.4	Действия в ЧС техногенного характера.		10	10			2п	2п	2п	2п	2п				
4.5				4.5	Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		10	10					2п	2п	2п	2п	2п		
5.				5.	Пожарно-прикладная подготовка	2	18	20											
5.1				5.1	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	1	2	3		1т 2п									
5.2				5.2	Средства пожаротушения.	1	2	3		1т	1п								

										1п									
5.3				5.3	Практические занятия.		14	14		2п	2п	2п	2п	2п	2п	2п			
6.				6.	Дорожно-транспортная безопасность	4	14	18											
6.1.				6.1.	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	1	4	5			1т	4п							
6.2				6.2	Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7	2т	1п	1п	3п							
6.3				6.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6		1т	2п	1п			2п	1п			
7.				7.	Конкурсная программа		8	8											
7.1				7.1	Представление команды		2	2			2п								
7.2				7.2	Конкурс песни		2	2			2п								
7.3				7.3	Конкурс газет, стенгазет и т.д.		2	2					1п	1п					
7.4				7.4	Конкурс поваров		2	2					2п						
8.				8.	ОФП и СФП		82	82											
8.1				8.1	Физическая подготовка.		56	56	6п	6п	6п	7п	7п	6п	6п	6п	6п		
8.2				8.2	Маршрут выживания		26	26	3п	3п	3п	3п	3п	3п	3п	3п	3п		
9.				9.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		20	20											
9.1				9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		20	20	4п					2п	2п	2п	10п		
10				10	Промежуточная аттестация												1п		
					Итого часов в год:	13	293	306											

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма контроля	Наименование тем.	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Место проведения	Форма контроля
						Теория	Практ.	Всего											
1					Введение	1		1											
1.1					Введение в программу	1		1	1т										
2.					Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	47	50											
2.1					Туристские путешествия, история развития туризма.	1		1	1т										
2.2					Вязка узлов		5	5	5п										
2.3					Личное и групповое туристское снаряжение.		4	4	4п										
2.4					Подготовка к походу, путешествию.		3	3	3п										
2.5					Питание в туристском походе.		3	3	3п										
2.6					Правила движения в походе, преодоление препятствий.		12	12	7п	5п									
2.7					Туристские должности в группе.	1		1		1т									
2.8					Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		1		1т									
2.9					Организация туристского быта в полевых условиях		4	4		4п									
2.10					Условные		2	2		2п									

					топографические знаки. Топографические, спортивные карты.														
2.11					Компас. Работа с компасом.		4	4		4п									
2.12					Ориентирование как вид спорта.		10	10		7п	3п								
3.					Первая помощь	2	14	16											
3.1					Личная гигиена и режим дня.	1		1			1т								
3.2					Первая помощь.		2	2			2п								
3.3					Механические травмы.		2	2			2п								
3.4					Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2			2п								
3.5					Естественные лекарства.	1		1			1т								
3.6					Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		8	8			8п								
4.					Поисково-спасательные работы	1	19	20											
4.1					Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	13	14	1п	1п	1т 4п	1п	1п	1п	1п	1п	2п		
4.2					Спасательные работы на воде.		3	3				3п							
4.3					Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		1	1				1п							
4.4					Действия в ЧС техногенного характера.		1	1				1п							
4.5					Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		1	1				1п							
5.					Пожарно-прикладная подготовка	2	18	20											
5.1					Пожар. Правила поведения. Первая	1	2	3				1т 2п							

					помощь.														
5.2					Средства пожаротушения.	1	2	3				1т 2п							
5.3					Практические занятия.		14	14				11 п	3п						
6.					Дорожно-транспортная безопасность	4	20	24											
6.1.					Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	1	4	5				1т 4п							
6.2					Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7				2т 5п							
6.3					Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6				1т 5п							
6.4					Фигурное вождение велосипеда		6	6				3п	3п						
7.					Конкурсная программа		14	14											
7.1					Представление команды		4	4					4п						
7.2					Конкурс песни		4	4					4п						
7.3					Конкурс газет, стенгазет и т.д.		4	4					4п						
7.4					Конкурс поваров		2	2					2п						
8.					ОФП и СФП		122	122											
8.1					Физическая подготовка.		73	73	8п	8п	8п	8п	8п	8п	8п	8п	8п		
8.2					Маршрут выживания		49	49	5п	5п	5п	6п	6п	6п	6п	6п	5п		
9.					Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		38	38											
9.1					Подготовка и участие в соревнованиях «ШБ»		38	38								14п	24 п		
10					Промежуточная аттестация												1п		

					Итого часов в год:	13	293	306											
--	--	--	--	--	--------------------	----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Календарный учебный график третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма контроля	Наименование тем.	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Место проведения	Форма контроля
						Теория	Практ.	Всего											
1					Введение	1		1											
1.1					Введение в программу	1		1	1т										
2.					Туристская подготовка «Полоса препятствий»	3	61	64											
2.1					Вязка узлов	1	5	6	1т 5п										
2.2					Личное и групповое туристское снаряжение.		6	6	6п										
2.3					Подготовка к походу, путешествию.		3	3	3п										
2.4					Питание в туристском походе.		9	9	9п										
2.5					Правила движения в походе, преодоление препятствий.		12	12	11 п	1п									
2.6					Туристские должности в группе.	1		1		1т									
2.7					Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1	4	5		1т 4п									
2.8					Организация туристского быта в полевых условиях		6	6		6п									
2.90					Условные топографические знаки. Топографические,		2	2		2п									

					спортивные карты.														
2.10					Компас. Работа с компасом.		4	4		4п									
2.11					Ориентирование как вид спорта.		10	10		10п									
3.					Первая помощь	2	14	16											
3.1					Личная гигиена и режим дня.	1		1		1т									
3.2					Первая помощь.		2	2		2п									
3.3					Механические травмы.		2	2		2п									
3.4					Ожоги, обморожение, тепловой удар.		2	2		2п									
3.5					Естественные лекарства.	1		1		1т									
3.6					Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.		8	8		8п									
4.					Поисково-спасательные работы		32	32											
4.1					Ориентирование. Поиск пострадавшего.		12	12		12п									
4.2					Спасательные работы на воде.		6	6		6п									
4.3					Аварийные знаки. Передача информации на расстоянии.		6	6		6п									
4.4					Действия в ЧС техногенного характера.		6	6		3п	3п								
4.5					Действие в районе аварии с утечкой АХОВ.		2	2		2п									
5.					Пожарно-прикладная подготовка	2	24	26											
5.1					Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	1	2	3			1т 2п								

5.2					Средства пожаротушения.	1	2	3				1т 2п							
5.3					Практические занятия.		20	20				20 п							
6.					Дорожно-транспортная безопасность	4	30	34											
6.1.					Правила дорожного движения для пешеходов и пассажира.	1	4	5				1т 4п							
6.2					Правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б».	2	5	7					2т 5п						
6.3					Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	5	6					1т 5п						
6.4					Фигурное вождение велосипеда		16	16					16п						
7.					Конкурсная программа		24	24											
7.1					Представление команды		6	6					6п						
7.2					Конкурс песни		6	6					1п	5п					
7.3					Конкурс газет, стенгазет и т.д.		6	6						6п					
7.4					Конкурс поваров		6	6						6п					
8.					ОФП и СФП		65	65											
8.1					Физическая подготовка.		47	47						19п	28п				
8.2					Маршрут выживания		18	18							8п	9п			
9.					Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		44	44											
9.1					Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		44	44								17п	27 п		
10					Промежуточная аттестация											1п			

					Итого часов в год:	12	29 4	306											
--	--	--	--	--	--------------------	----	---------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тест "Первая помощь"

Описание материала: предлагаемый материал предназначен для классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе, заместителей по БЖ, педагогов-организаторов, родителей, учащихся среднего и старшего звена. Данный материал можно использовать при подготовке к участию в Слете дружин юных пожарных, при проведении недель профориентации в образовательной организации.

Цели: пропаганда пожарно-технических знаний среди учащихся общеобразовательных учреждений; формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения в области пожарной безопасности и привлечение внимания детей к вопросам личной и пожарной безопасности.

1 БЛОК:1.Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?

- А. Крестообразную
- Б. Спиральную
- В. Прощевидную

2. Транспортная шина, какой она должна быть?

- А. С возможностью фиксации только места перелома
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.
- В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

- А. В положении «лежа»
- Б. В положении «сидя»
- В. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

А. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой помощи.

Б. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

В. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой помощи.

5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:

- А. Димедрол, валериана.
- Б. Панадол, анальгин.
- В. Пенициллин, фталазол

6. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится.....

- А. Слева от грудины
- Б. Справа от грудины
- В. На нижнюю часть грудины

7. При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

А. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)

Б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.

В. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

8. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?
- А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»
 - Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
 - В. Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».
9. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:
- А. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
 - Б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.
 - В. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.
10. Первая помощь при открытом переломе:
- А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.
 - Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
 - В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

2 БЛОК:

1. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку при ранении руки?
- А. Одежду одевают на обе руки одновременно.
 - Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.
 - В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.
2. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:
- А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
 - Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.
3. Для каких целей предназначен йод в аптечке автомобиля?
- А. Для обработки кожи вокруг раны.
 - Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
 - В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью.
4. Какой материал может быть использован в качестве шины?
- А. Кусок доски
 - Б. Бинт, вата.
 - В. Ткань, мягкий картон.
5. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?
- А. Снять одежду с левой руки, затем с правой.
 - Б. Снять одежду с правой руки, затем с левой.
6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?
- А. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
 - Б. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала.
 - В. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.
7. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?
- А. Лежа на животе
 - Б. Лежа на спине
 - В. Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.
8. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
- А. Не более получаса
 - Б. Не более 2 часов

- В.** Не более часа
- 9.** Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?
- А.** Поднять повыше голову.
- Б.** Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.
- В.** Открыть рот пострадавшему
- 10.** Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.
- А.** Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
- Б.** Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха.
- В.** Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

3 БЛОК

- 1.** Первая помощь при обморожении:
- А.** Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Б.** Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- В.** Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.
- 2.** Чем характеризуется капиллярное кровотечение?
- А.** Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- Б.** Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- В.** Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.
- 3.** Чем характеризуется венозное кровотечение?
- А.** Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- Б.** Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- В.** Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.
- 4.** Чем характеризуется артериальное кровотечение?
- А.** Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- Б.** Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- В.** Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.
- 5.** По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?
- А.** Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
- Б.** Пульс, высокая температура, судороги.
- В.** Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

4 БЛОК

- 1.** Какая повязка накладывается при повреждении лба?
- А.** Спиральная
- Б.** Шапочка или пращевидная
- В.** Бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем
- 2.** Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?
- А.** Наложение на конечность жгута
- Б.** Наложение на рану давящей повязки
- В.** Резкое сгибание конечности в суставе
- 3.** Правильный способ остановки артериального кровотечения?
- А.** Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе
- Б.** Наложение на рану давящей повязки
- 4.** Что необходимо сделать при потере сознания?
- А.** Искусственное дыхание
- Б.** Массаж сердца
- В.** Освободить дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс
- 5.** Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в аптечке в автомобиле?
- А.** Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла
- Б.** Наружно в водных растворах для промывания ран

- В.** В водных растворах для промывания желудка
- Г.** Для всех указанных в п. п. 1. и 2 целей
- Д.** Для всех указанных в п. п. 1-3 целей
- 6.** Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?
 - А.** Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
 - Б.** Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
 - В.** Синяки, ссадины на коже
- 7.** Назовите правила оказания первой помощи?
 - А.** Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца
 - Б.** Поместить пострадавшего в тень, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха
 - В.** Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.
- 8.** Какое кровотечение считается наиболее опасным?
 - А.** Капиллярное
 - Б.** Венозное
 - В.** Артериальное
- 9.** Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?
 - А.** Для обработки ран
 - Б.** Для наложения согревающего компресса
 - В.** Для вдыхания при обмороке и угаре
- 10.** Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?
 - А.** Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
 - Б.** Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
 - В.** Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку
- 11.** Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?
 - А.** Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
 - Б.** Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
 - В.** Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку
- 12.** В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в аптечке?
 - А.** При болях в животе
 - Б.** При высокой температуре
 - В.** При отравлении
- 13.** Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в аптечке?
 - А.** Для промывания ран
 - Б.** Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.
 - В.** При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаза и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия
- 14.** Признаки отравления угарным газом?
 - А.** Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов
 - Б.** Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов
 - В.** Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе

15. Как оказать помощь при ожоге кипятком?
- А. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
- Б. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства
- В. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку
- КЛЮЧ к тесту**
- 1 БЛОК: 1б;2б;3в;4в;5б;6в;7а;8б;9в;10а.
- 2 БЛОК: 1б;2б;3а;4а;5б;6б;7в;8б;9б;10б.
- 3 БЛОК: 1б;2в;3б;4а;5а
- 4 БЛОК: 1б;2б;3а;4в;5г;6а;7б;8в;9в;10б;11в;12в;13в;14а;15б

Приложение №3

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XXI межрегиональных соревнований «Школа безопасности»

1. Цели и задачи.

XXI межрегиональные соревнования «Школа безопасности» проводятся в целях формирования у учащихся образовательных учреждений сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, получения ими практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, пропаганды и популяризации здорового образа жизни, патриотического воспитания, совершенствования морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения организуются и проводятся соревнования «Школа безопасности» (далее - соревнования).

В ходе проведения соревнований решаются задачи:

- совершенствования уровня и качества практической подготовки учащихся по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- пропаганды и популяризации среди учащихся здорового образа жизни;
- пропаганды деятельности Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности»;
- формирования готовности подрастающего поколения к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- выявления лучших команд.

2. Время и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся с 13 по 18 июня 2017 года на территории первого государственного испытательного космодрома Министерства обороны Российской Федерации, г. Мирный, Архангельской области.

3. Руководство подготовкой и проведением соревнований.

Подготовку и проведение соревнований осуществляет организационный комитет. К подготовке и проведению соревнований привлекаются Главное управление МЧС России по Архангельской области, агентство государственной противопожарной службы и гражданской защиты Архангельской области, министерство образования и науки Архангельской области, агентство по спорту Архангельской области, администрация муниципального образования «Мирный», Архангельский АКАСЦ МЧС России - филиал ФГКУ «СЗРПСО МЧС России», ГАУ АО «Региональный центр патриотического воспитания и подготовки граждан (молодежи) к военной службе», добровольный студенческий пожарно-спасательный отряд «ПОМОР-СПАС» Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Ответственность за создание безопасных условий проведения соревнований несут организационный комитет и судейская коллегия. К мерам по обеспечению безопасности относятся:

- правильный выбор маршрутов (дистанций) для соревнований, их подготовка и охрана;
- поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований;
- организация противопожарных мероприятий;
- организация профилактических мероприятий во время соревнований, правильная организация быта, оборудование мест для приготовления пищи;
- прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участников;
- дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы соревнований, исходя из конкретной обстановки.

Ответственность за жизнь и здоровье участников команд в пути следования, в свободное время, не связанное с соревнованиями, во время тренировок, выполнение ими правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка на протяжении всего периода проведения соревнований несут руководители команд.

Участники соревнований должны строго соблюдать требования Инструкции по соблюдению мер безопасности при проведении соревнований.

4. Участники соревнований.

В соревнованиях принимают участие команды образовательных учреждений - победители (призеры) соревнований «Школа безопасности» субъектов Российской Федерации Северо-Западного федерального округа.

Соревнования проводятся в двух возрастных группах:

- младшая - (возраст участников 13-14 лет на дату начала соревнований);

- старшая - (возраст участников 15-17 лет на дату начала соревнований). По специальному допуску к участию в соревнованиях в

младшей возрастной группе допускается не более двух участников в возрасте 11-12 лет, в старшей возрастной группе допускается не более двух участников в возрасте 13-14 лет.

Состав команды: 8 участников (из них не менее 3-х девушек), 1 представитель и 1 заместитель представителя оба старше 18 лет.

Запрещается иметь запасных участников и руководителей команд.

5. Программа соревнований.

Соревнования проводятся в восьми видах:

1. «Полоса препятствий»;

2. «Поисково-спасательные работы»;

3. «Маршрут выживания»;

4. «Комбинированная пожарная эстафета»;

5. «Комплексное силовое упражнение»;

6. «Конкурсная программа»;

7. «Организация быта в полевых условиях»;

8. «Безопасное поведение на дороге». Соревнования проводятся в соответствии с правилами организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности», а так же условиями проведения XXI межрегиональных соревнований «Школа безопасности».

6. Определение результатов.

Место команды в общем зачете определяется наименьшей суммой мест-очков, занятых командой в отдельных видах соревнований с учетом коэффициентов: «Полоса препятствий» (коэффициент - 1); «Поисково-спасательные работы» (коэффициент 1,5); «Маршрут выживания» (коэффициент 2); «Комбинированная пожарная эстафета»; «Комплексное силовое упражнение»; «Конкурсная программа»; «Организация быта в полевых условиях»; «Безопасное поведение на дороге» (коэффициент 0,5).

В случае равенства результатов предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат по виду «Маршрут выживания».

Команды, не имеющие результата по одному или нескольким видам программы, занимают места после команд с полным зачетом.

Результаты команд по видам соревнований определяются в соответствии с условиями проведения соревнований.

7. Условия приема команд.

Команды должны иметь обязательное групповое и личное снаряжение, необходимое для размещения в полевых условиях, самостоятельного приготовления пищи на костре, участия в соревнованиях и конкурсах, а также парадную и спортивную форму, флаг субъекта Российской Федерации.

8. Награждение.

Команды, занявшие I - III места в общекомандном зачете, награждаются дипломами; участники, представители и их заместители - призами и дипломами.

Команды, занявшие I - III места в отдельных видах программы, награждаются призами и дипломами.

Оргкомитет соревнований предусматривает награждение команд и участников, показавших хорошие результаты на отдельных этапах.

9. Финансирование.

Расходы по проезду команд до места проведения и обратно, питание в пути следования, питание в дни соревнований из расчета 600 (шестьсот) рублей в сутки, суточные расходы руководителей, обеспечение команд и участников соревнований необходимым снаряжением производится за счет средств,

выделяемых направляющими организациями. Расходы по проведению соревнований несут проводящие организации.

10. Порядок и сроки подачи заявок.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях представляются Главными управлениями МЧС России по субъектам Российской Федерации Северо-Западного федерального округа **до 10 мая 2017 года** в Северо-Западный региональный центр МЧС России по адресу: пр. Металлистов, д. 119, г. Санкт-Петербург, 195157, тел. 8(812)247-09-25 и Главное управление МЧС России по Архангельской области по адресу: ул. Свободы, д.27, г. Архангельск, 163000, e-mail: ofk-ugz2012@vandex.ru, тел. 8(8182)64-74-09, уточненные заявки на участие в соревнованиях представить до **2 июня 2017 года**.

В мандатную комиссию на месте проведения соревнований команда представляет следующие документы:

- копию приказа о направлении команды для участия в соревнованиях;
 - расписку об ознакомлении участников команды с Инструкцией по соблюдению мер безопасности при проведении соревнований;
 - заявку, заверенную медицинским учреждением;
 - подлинник паспорта или свидетельства о рождении (для участников младше 14 лет) на каждого участника команды, включая представителя и заместителя представителя команды;
 - полис обязательного медицинского страхования на каждого участника команды;
 - справку из образовательного учреждения с фотографией (3х4, с уголком), заверенную печатью;
 - справку о прививке от клещевого энцефалита на каждого участника команды, включая представителя и заместителя представителя команды или обеспечение профилактического приема противоклещевых препаратов на все время проведения соревнований;
 - справку об отсутствии контакта с больными инфекционными заболеваниями;
- командировочные удостоверения представителя и заместителя представителя команды или приказ об ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетних членов команды;
- страховое свидетельство от несчастного случая на время проведения соревнований;
 - согласие законного представителя на обработку персональных данных подопечного.

При невыполнении данных условий положения, команды к участию в соревнованиях не допускаются!

Начальник управления (гражданской защиты) полковник

✓ /А.Л. Артюхов

Условия

проведения XXI межрегиональных соревнований «Школа безопасности»

1. Порядок проведения соревнований

До начала соревнований судейская коллегия вывешивает схемы и условия прохождения трасс, проводит практическое объяснение их на местности для руководителей и капитанов команд.

Заявки на использование дополнительного и нестандартного снаряжения подаются не позднее, чем за 10 часов до начала соревнований в главную судейскую коллегия. Решение на применение дополнительного и нестандартного снаряжения принимается комиссией не позднее, чем за 2 часа до старта.

Ответственность за организацию и соблюдение мер безопасности на трассах этапов соревнований несет судейская коллегия соревнований. Участие (сопровождение) руководителей команд и их заместителей в выполнении заданий этапов запрещено (за исключением дистанции маршрут выживания). Руководитель (заместитель руководителя) имеют право руководить деятельностью команды по радиосвязи.

Руководители команд имеют право отказаться от участия своей команды на данном этапе, если считают подготовку участников недостаточной для самостоятельного безопасного прохождения дистанции.

В случае получения членом команды травмы, исключающей его дальнейшее самостоятельное передвижение, команда отстраняется от участия в этапе.

Количество участников на этапах определяется условиями проведения соревнований.

2. Предварительные условия проведения соревнований

Этот раздел содержит общие положения и краткое описание этапов соревнований. Судейская коллегия оставляет за собой право внести в «Условия проведения соревнований» коррективы после окончательной постановки дистанций. Окончательный вариант будет доведен командам на месте проведения соревнований.

3. Общие положения

1. Соревнования проводятся в соответствии с программой соревнований. Порядок стартов команд на этапах будет определен на жеребьевке.

2. Продолжительность прохождения этапов (контрольное время) будет объявлено при объяснении дистанций.
3. Главная задача команд участников соревнований на этапах вида «поисково-спасательные работы» - добраться до места ЧС, найти «пострадавших», «погибших», «травмированных», деблокировать их, оказать первую помощь, эвакуировать к условной машине скорой помощи.
4. При прохождении этапа команда может пользоваться только тем оборудованием и снаряжением, которое указано в условиях прохождения этапа.
5. С разрешения главной судейской коллегии команда может применять собственное стандартное оборудование и снаряжение не указанное в списке минимального снаряжения привозимого командой, а также нестандартное при условии его допуска судейской коллегией.
6. Все снаряжение и оборудование при прохождении этапов, команда устанавливает и снимает самостоятельно, за исключением специально оговоренного судейского. Подготовка снаряжения и оборудования может производиться командой как до, так и после времени старта.
7. Опоздание команды ко времени старта на этапе, не может служить причиной для изменения времени старта. Независимо от времени прибытия команды на старт, на каждом этапе судья имеет право в течении 5-ти минут производить проверку соответствия количества заявленного оборудования и снаряжения фактическому, а также указанному в условиях прохождения этапа.
8. Команды выступают на соревнованиях под номером, определяемым жеребьевкой. Участники команды должны иметь номера на касках.
На этапах, где участники работают без касок - номера на местах, ясно видимым судьями (на левом и правом рукаве).
Номера участников должны соответствовать порядковому номеру команды и участника.
Пример: команда № 6, участник № 4 - номер на каске 64. Капитан команды должен иметь на каске первый номер в команде.
9. Рабочая форма участников соревнований во время прохождения этапов должна закрывать их локти и колени.
10. Финишем команды на этапах считается время прибытия на финишную площадку всех членов команды с «пострадавшими», оборудованием и снаряжением.
11. При нарушении безопасности прохождения этапа, судья этапа имеет право временно остановить работу команды на этапе, с обязательным объяснением причин капитану и руководителю команды.
12. Участники соревнований не имеют права:
 - выходить на дистанцию без разрешения судейской коллегии;
 - применять оборудование и снаряжение, не предусмотренное настоящим Положением или не допущенное судейской коллегией;
 - вмешиваться в работу судейской коллегии;
 - подавать протесты на действия другой команды (протесты подаются на нарушения настоящего Положения в отношении своей команды и рассматриваются главным судьей). Решение по протестам оглашаются судейской коллегией на совещании с представителями.
13. В случае не выполнения условий прохождения этапа, судья останавливает работу команды и требует повторить выполнение этих условий, при повторных действиях, нарушающих условия прохождения этапа, команда снимается с этапа.
14. В случае повреждения судейских конструкций повлекших за собой нарушение графика соревнований, команда снимается с этапа.

Таблица общих штрафов на всех дистанциях (1балл = 60 сек.)

№ п/п	Наименование штрафа	Количество баллов	Примечание
1	Неспортивное поведение, нарушение этических и природоохранных норм	15 баллов	За каждый случай
2	Нарушение правил безопасности	20 баллов	За каждый случай
3	Помощь команде, не предусмотренная условиями	Снятие с этапа	
4	Невыполнение условий этапа	Снятие с этапа	
5	Невыполнение требований судьи	15 баллов	За каждый случай

Примечание: дополнительная информация по проведению соревнований будет дана представителям команд во время соревнований.

4. Описание видов соревнований

4.1. «Полоса препятствий»

Состав команды - 6 человек (из них не менее 2-х девушек).

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, в спортивной обуви без металлических шипов, иметь перчатки и каску.

Перед стартом команда получает карту района (схему) проведения соревнований. Команде разрешается использовать дополнительное снаряжение (если это не противоречит условиям выполнения задания). Это снаряжение должно быть заявлено до старта и соответствовать требованиям безопасности.

Предстартовая проверка проводится за 5 минут до старта.

При совершении ошибки участниками команды, судья громким голосом подает команду «СТОП».

- По этой команде участник, совершивший нарушение прекращает какие-либо действия.
- Судья на этапе объявляет ошибку, называет количество баллов штрафа.
- Участник команды исправляет ошибку.
- Судья на этапе убеждается в исправлении ошибки, даёт команду «МОЖНО».
- По этой команде участник продолжает движение.
- Судья на этапе записывает штраф в судейскую карточку. Время между командами «СТОП» и «МОЖНО» отсечкой времени не является и зависит только от быстроты действий участника при исправлении ошибки. Победитель определяется наименьшей суммой времени прохождения дистанции и штрафных баллов, переведенных во время из расчета 1 балл = 60 сек. При равенстве результатов лучшее место присуждается команде, имеющей меньшее количество штрафного времени.

Перечень возможных заданий:

1 - «Поляна заданий»:

Издание - «Определение азимута по компасу».

Задача: участник должен определить по компасу азимут указанного судьей объекта. Данный результат судья заносит в карточку. Штраф:

ошибка в точности определения от 5 до 10 градусов - 2 балла; ошибка в точности определения более 10 градусов - 5 баллов.

2 задание — «Условные знаки топографических карт».

Задача: решают все участники команды. Количество вопросов на каждого участника команды - 1. Участник получает карточку с изображением 1 топографического знака и отвечает. Ответы даются по очереди.

Неправильный ответ - 1 штрафной балл за каждый знак.

3 задание - «Подача сигнала бедствия».

Задача: команде необходимо выложить 1 знак международной аварийной сигнализации. Знак выкладывается из командного снаряжения и самих участников команды.

5 штрафных баллов - неправильно выложенный знак.

4 задание - «Узлы».

Задача: каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на судейской веревке.

Узлы: проводник, восьмерка, встречный, булинь, австрийский проводник, двойной проводник, штык, брамшкотовый.

Штраф: каждый неправильно связанный узел -1 балл.

2 - «Транспортировка пострадавшего»

Задание - один из участников команды (по решению команды) является пострадавшим. Участники команды, используя судейские носилки транспортируют «пострадавшего» до следующего этапа. Длина коридора транспортировки 100 - 200 метров.

Падение пострадавшего с носилок -10 баллов штрафа.

3 - «Подъем по веревочной лестнице с судейской страховкой»

На этапе вывешивается веревочная лестница и судейская страховка. Высота этапа от смотровой площадки до земли - 5 метров. Препятствие преодолевается по одному.

Участник:

- Подходит к началу этапа.
- Страхуется на судейскую страховку путем пристегивания центрального карабина к петле «восьмерка» судейской веревки.
- Подает команду-вопрос «СТРАХОВКА ГОТОВА?».
- Получив ответ «ГОТОВА», начинает движение по веревке путем перестановки ног из петли в петлю.
- По прибытии на площадку, становится на самостраховку.

4 - «Переправа по наклонно натянутым перилам с судейской страховкой»

На этапе оборудуется наклонная навесная переправа из двух параллельных веревок от смотровой площадки до дерева. Длина переправы 15-20 метров. Угол наклона 30-40 градусов. Движение по переправе осуществляется с судейской страховкой. Препятствие преодолевается по одному.

Участник:

- Пристегивает центральный карабин к наклонным перилам.

- Пристегивает второй самостраховочный ус на страховочную веревку.
- Подает команду-вопрос «СТРАХОВКА ГОТОВА?».
- Получив ответ «ГОТОВА» начинает движение.
- После касания земли ногами, отстегивает центральный карабин от перил.
- Отстегивает самостраховочный ус.
- Подает команду «ВЕРЕВКА СВОБОДНА».

5 - «Переправа по параллельно натянутым веревкам (параллельным перилам)»

Этап оборудуется между деревьями на расстоянии 15-20 метров. Расстояние между нижней и верхней верёвками 1,5-1,8 метра. Участник:

- Поднимается на нижнюю верёвку.
- Самостраховочным усом страхуется на верхнюю верёвку.
- Держась за верхнюю веревку руками, приставными шагами боком передвигается по нижней верёвке.
- При срыве с нижней верёвки участник самостоятельно подтягивается, встаёт на нижнюю верёвку и продолжает движение.
- На другой стороне этапа снимает самостраховочный ус с верхней веревки.
- Подает команду остальным участникам «ПЕРИЛА СВОБОДНЫ».

6 - «Движение по горизонтальным перилам с перестежкой»

Перильная веревка натянута между деревьями. Участник двигается вдоль веревки, страхуясь самостраховочными усами попеременно. На каждой точке закрепления веревки производится перестежка.

Участник: • Закрепившись за веревку самостраховочным усом, подходит к точке перестежки.

- На следующую веревку вешает второй самостраховочный ус.
- Снимает первый самостраховочный ус.
- Подает команду: «Перила свободны».
- Далее двигается попеременно меняя самостраховочные усы на каждой точке перестежки.

Следующий участник может приступить к работе на этапе, как только предыдущий участник перейдет на следующий участок между деревьями.

7 - «Бабочка»

Участники переправляются по этапу с самостраховкой. Верёвка натянута между деревьями. Участник:

- Поднимается на нижнюю верёвку.
- Самостраховочным усом страхуется на верхнюю верёвку.
- Держась за верхнюю веревку руками, приставными шагами боком передвигается по нижней верёвке.
- При срыве с нижней верёвки участник самостоятельно подтягивается, встаёт на нижнюю верёвку и продолжает движение.
- На другой стороне этапа снимает самостраховку с верхней веревки.
- Подает команду остальным участникам «ПЕРИЛА СВОБОДНЫ».

8 - «Паутина»

На этапе проложена веревка между деревьями. При начале движения по этапу, участник самостраховкой закрепляется за верёвку. На другом конце этапа снимает самостраховку с веревки и продолжает движение к следующему этапу.

Команда проходит этап по проложенной веревке произвольным способом, не теряя самостраховки. На этапе может одновременно находиться несколько участников команды.

9 - «Переправа по бревну»

На этапе оборудовано бревно - 4-8 метров, толщина 15-25 см. Переправа оборудуется верхними судейскими страховочными перилами. Препятствие преодолевается по одному.

Участник:

- Поднимается на бревно, страхуется за перила самостраховкой и начинает по нему двигаться, передвигая между руками скользящий карабин самостраховки.
- Подойдя к точке окончания этапа, снимает самостраховку с перил, спрыгивает с бревна.
- Подает команду остальным участникам «ПЕРИЛА СВОБОДНЫ».

10 - «Навесная переправа»

На этапе натянуты две веревки между деревьями, расстояние до 30 метров. Участник: • Пристегивается за перила самостраховкой и карабином от центральной петли обвязки, пристегивает сопроводительную веревку и начинает движение по веревкам.

- Подойдя к точке окончания этапа, снимает самостраховку, карабин и сопроводительную веревку.
- Подает команду остальным участникам «ПЕРИЛА СВОБОДНЫ».

11 - «Маятник горизонтальный»

На этапе между деревьями натянута веревка, расстояние до 10 метров, высота от земли до 1 метра. Вторая веревка привязана за опору перпендикулярно к натянутой веревке.

Участник: встает ногами на натянутую веревку, держась за вторую веревку руками, приставными шагами двигается по ней.

12 - «Маятник вертикальный»

На этапе веревка (длиной до 5 метров) привязана к верхней опоре. Участник:

- Пристегивается к веревке на необходимой высоте.
- Преодолевают препятствие и выстегивается от веревки.

13 - «Скальный участок»

На этапе искусственный скалодром. Необходимо преодолеть маршрут методом лазания с перестежкой самостраховки.

Система штрафов одинакова на все этапы:

1. Не завинченная муфта карабина -1 балл.
2. Потеря снаряжения - 2 балла.
3. Движение без рукавиц (перчаток) - 2 балла.
4. Нахождение на рабочей веревке более одного участника - 3 балла.
5. Падение или срыв участника с зависанием на веревке -4 балла.
6. Потеря самостраховки - 5 баллов.
7. Не прохождение этапа одним участником - 10 баллов.

Судейская коллегия оставляет за собой право вносить изменения в условия проведения соревнований и очередность прохождения этапов в целях обеспечения гарантированного безопасного их прохождения. Личное снаряжение (на каждого участника):

- альпинистская полная обвязка;
- самостраховка (2 шт.);
- карабины (3 шт.);
- каска.

4.2. «Поисково-спасательные работы»

Состав команды: 6 участников (не менее двух девушек).

Дистанция заключается в последовательном преодолении командой этапов (блоков этапов) от старта к финишу. На отдельных участках дистанции, этапах возможно разделение команды на группы.

На отдельные этапы вида может быть установлено контрольное время (КВ). **Перечень возможных этапов и заданий**

1. Ориентирование (движение по легенде, в т.ч. составленной пострадавшим, в заданном направлении, по обозначенному маршруту, по маркированной трассе, по азимуту).
2. Поиск пострадавшего.
3. Действия в районе аварии с утечкой АХОВ с применением средств защиты (ватно-марлевые повязки, противогазы, костюмы Л-1).
4. Оказание первой помощи.
5. Изготовление транспортировочного средства (носилок).
6. Транспортировка пострадавшего.
7. Спасательные работы на воде (бросание спасательного круга, спасение пострадавшего, спасение плавсредства, проведение реанимационных мероприятий).
8. Передача информации на расстоянии (знаки аварийной сигнализации), изготовление знака МАС.
9. Навесная переправа (в т.ч. с наведением и снятием перил) с транспортировкой легко пострадавшего.
10. Подъем, спуск по склону (в т.ч. с наведением и снятием перил) с транспортировкой пострадавшего.
11. Переправа по бревну (в т.ч. с наведением и снятием перил, укладка бревна) с транспортировкой пострадавшего.
12. Переправа вброд, в т.ч. с пострадавшим.
13. Переправа на плавсредствах.
14. Действия в ЧС техногенного характера.
15. Использование полиспастных систем.
16. Снятие пострадавшего с дерева.
17. Спасение пострадавшего при завале, поражении электрическим током и т.п.

На дистанции возможны этапы «Сюрприз», о которых будет сообщено дополнительно в технической информации.

4.3. «Маршрут выживания»

Состав команды: 9 человек (8 участников, в т.ч. не менее 3-х девушек + руководитель). Руководитель команды на дистанцию маршрута заявляется на мандатной комиссии из числа руководителя или его заместителя, включенных в именную заявку и приказ о направлении команды на соревнования. Возраст руководителя - не менее 18 лет.

Соревнования на дистанции проходят в течение двух дней с организацией ночлега в полевых условиях вне базового лагеря соревнований.

Дистанция заключается в последовательном прохождении этапов от старта к финишу.

Все снаряжение, взятое на маршрут, команда транспортирует от старта до финиша, если иное не оговорено условиями прохождения дистанции.

Определение результатов: результат команды определяется по сумме времени работы на этапах, отдельных участках дистанции, оговоренных в условиях прохождения дистанции, и штрафного времени, набранного на всех этапах (1 балл=60 сек). В случае равенства результатов преимущество получает команда, имеющая меньшее время прохождения дистанции.

Перечень возможных этапов и заданий:

1. Определение азимута на объект и по карте; высоты объекта; расстояния до недоступного объекта и по карте; ширины препятствия. Определение координат, склонения, номенклатуры, условных знаков по топографической карте. Определение сторон горизонта по солнцу и часам.
2. Ориентирование по обозначенному маршруту, по легенде, по азимуту, по выбору направления, в заданном направлении.
3. Сушка, ремонт, изготовление обуви.
4. Организация кострищ, очагов, подготовка топлива, приготовление пищи.
5. Добывание огня без спичек, методы хранения и транспортировки огня.
6. Определение лекарственных растений таежной зоны и их экстренное применение (назначение, способ); определение опасных ядовитых растений и грибов таежной зоны; определение диких пищевых растений и грибов таежной зоны, способ их использования.
7. Оказание первой помощи (в т.ч. с использованием подручных средств и материалов) при кровотечениях, вывихах, переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых, поражении электрическим током, травмах глаз, ожогах, утоплении; проведение реанимационных мероприятий; диагностика травм и заболеваний.
8. Переправа через водные преграды: вброд, вброд по перилам, с использованием подручных средств.
9. Переправа на плавсредствах.
10. Сплав на плавсредствах.
11. Переправа по бревну, в т.ч. с переправой легко пострадавшего.
12. Навесная переправа, в т.ч. с переправой легко пострадавшего.
13. Подъем, траверс, спуск по перилам, в т.ч. с транспортировкой легко пострадавшего.
14. Подача, определение сигналов (знаков) бедствия.
15. Изготовление транспортировочных средств (носилки).
16. Транспортировка пострадавшего на носилках, с использованием подручных средств.
17. Поиск пострадавшего.
18. Спасательные работы техногенного характера.
19. Спасательные работы на воде.
20. Знание правил дорожного движения (движение группы, тестирование по ПДД для пешехода и велосипедиста).
21. Изготовление укрытий от ветра и дождя; организация ночлега.
22. Переправа через заболоченный участок.
23. Действия в районе аварии с утечкой АХОВ.
24. Составление технического описания маршрута и графика движения.
25. Сюрприз.

4.4. «Комбинированная пожарная эстафета»

Состав команды 6 человек (в том числе не менее одной девушки). Один из участников команды «спасаемый».

Все участники выступают в касках и с поясами (за исключением первого и четвертого этапов). Соревнования проводятся в виде эстафеты. Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения дистанции и количеству штрафных баллов. Штрафные баллы в эстафете эквивалентны количеству секунд и суммируются к общему времени - результату, показанному командой.

Эстафета проводится в четыре этапа по 100 метров, с поэтапным увеличением нагрузки. Каждый участник команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап. Запрещается всякая помощь, участнику (-

ам) при выполнении упражнения на этапе. Эстафетой служит пожарный ствол. При падении ствола во время передачи его может поднять только передающий. Ствол разрешается переносить в руках, за поясом и на лямке, переноска другим способом запрещена. Передача эстафеты производится в 20-метровой зоне. При передаче эстафеты, определяющим является положение ствола, а не участника. Участнику, принимающему эстафету, разрешается начинать разбег за 10 метров до начала зоны передачи.

Эстафета проводится в следующей последовательности: Участник со стволом стоит перед линией старта. По исполнительной команде или сигналу стартера участник стартует. На последующих этапах участник эстафеты после принятия эстафеты стартует без команды стартера.

Этапы эстафеты:

Первый этап: участник, подбегает к стеллажу (20 метров от линии старта) с боевой одеждой (куртка, каска, штаны, пояс пожарного, перчатки), одевает, берет ствол и продолжает движение, передает эстафету.

Второй этап: участник, приняв эстафету, берет веревку (лежит в 20 метрах от начала 2-го этапа), крепит спасательную веревку за конструкцию, подбегает к носилкам, вяжет двойную спасательную петлю и надевает ее на «спасаемого», фиксирует веревку за пожарный карабин, открепляет карабин, бежит и передает эстафету.

Третий этап: участник, приняв ствол, пробегает 25 метра от начала 3-го этапа до забора, затем преодолевает забор (высота 170 см., ширина 2 метра) без упора ногами о стойки или откосы забора. Пробегает 5 метров до рукавов (2 рукава диаметром 51 мм, в скатках), берет их, проносит до конца этапа, кладет рукава и передает эстафету. Рукава переносятся любым способом.

Четвертый этап, выполняют два участника: один из участников этапа, принимает эстафету, второй ждет первого у стеллажа (15 метров от линии старта 4-го этапа).

Первый подбегает к стеллажу, дает команду второму и оба надевают боевую одежду (куртка, каска, штаны, пояс пожарного, перчатки). Каждый участник берет по одному рукаву, один из участников берет пожарный ствол. Оба участника пробегают по буму (бревну) друг за другом (передний конецгоризонтальной части бума (бревна) установлен в 37 метрах от линии старта, длина - 8 метров, высота от земли 80 см, ширина бревна 25 см). Сходят с бума (бревна) на землю за ограничительную линию. В случае схода с бума (бревна) до ограничительной линии участникам необходимо вернуться и пробежать по буму (бревну) еще раз.

Разветвление, рабочая соединительная головка, располагается над отметкой 70 м от линии старта 4го этапа. Пожарная машина устанавливается в 2-х метрах от дорожки, прокладывается 4-х метровый рукав от патрубка автомобиля до разветвления.

Первый участник прокладывает рабочую линию от разветвления до позиции ствольщика (в 100 метрах от линии старта), подает команду водителю пожарного автомобиля и второму участнику на разветвлении. По команде первого участника этапа водитель пожарной машины подает воду, а второй участник этапа на разветвлении открывает вентиль.

При подаче воды необходимо залить мишень (10 литров) на расстоянии 5 метров от позиции ствольщика. Допускается второму участнику четвертого этапа быть подствольщиком (оказывать помощь в заполнении мишени). Время останавливается по срабатыванию сигнала мишени.

Штрафы:

№ п/п	Вид нарушения	Кол-во баллов
1.	Куртка застегнута не на все пуговицы (карабины)	10
2.	Пояс не заправлен под пряжку	10
3.	Подбородочный ремень каски не подтянут	10
4.	Передача эстафеты на каждом этапе вне зоны	5
5.	Пожарный ствол после поражения мишени не перекрыт (закрыт)	5
6.	Преодоление забора с упором ногами о стойки или об откосы	30
7.	Соскок с бревна до ограничительной линии	30

Штрафные баллы переводятся во время из расчета **1 балл -1 секунда** и добавляются к времени команды.

4.5. «Комплексное силовое упражнение»

В соревнованиях участвует вся команда.

Юноши выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднимание ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

Девушки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнения одной участницей - 2 минуты. Зачисляется

количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу - до касания лопатками пола).

Результат команды определяется суммой результатов всех участников, команда-победитель определяется по наибольшей сумме.

4.6. «Конкурсная программа»

4.6.1. Представление команды

Команда в течение 7 минут в любой форме (проза, стихи, песни, оригинальный жанр и т.д.) представляет информацию о себе. Использование технических средств (мультимедиа, звуковая, световая аппаратура) в выступлении команд исключается. Возможно использование музыкальных инструментов. Музыкальные инструменты не предоставляются.

Возможно участие представителя, заместителя представителя. Тема конкурса: Мой край - моя Россия

Оценивается: массовость - до 5 баллов

оригинальность - до 10 баллов

соответствие тематике конкурса - до 5 баллов

качество художественного исполнения - до 15 баллов

4.6.2. Конкурс патриотической песни

Команда выступает с песней на патриотическую тему.

Музыкальное сопровождение - любой музыкальный инструмент.

Музыкальные инструменты не предоставляются.

Технические средства исключаются. Оценивается: оригинальность - до 5 баллов

соответствие тематике конкурса - до 5 баллов

качество художественного исполнения - до 15 баллов

4.6.3. Конкурс стенгазет

Стенгазеты оформляются командами на бумаге, предоставленной судейской коллегией (1 лист ватмана размером 879 x 540 мм). Остальные оформительские материалы командные.

Использование домашних заготовок допускается только в раздел «История команды».

В газете должны быть отражены и оцениваются следующие разделы:

история команды - до 10 баллов

репортаж о соревнованиях - до 10 баллов

критические материалы о соревнованиях - до 10 баллов

свободная тема качество исполнения

- до 5 баллов - до 15 баллов

4.6.4. Конкурс поваров

От команды в конкурсе участвуют 2 человека (в том числе 1 юноша). Запрещается использовать консервированные заготовки домашнего приготовления. Для оценки готовится не менее 2-х блюд из расчета на 3 человека. Посуда и костровые принадлежности командные. Оценивается: вкусовые качества - до 15 баллов

эстетика оформления блюда - до 5 баллов

оригинальность - до 5 баллов

Представитель команды, его заместитель в конкурсах не участвуют. Результат команды определяется суммой результатов в четырех конкурсах. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за период проведения «Конкурсной программы».

4.7. «Организация быта в полевых условиях»

Данный вид соревнований заключается в выполнении командой специальных заданий и требований по содержанию в порядке лагеря, места приема пищи, соблюдению правил поведения, гигиены, режимных моментов соревнований.

Начинается с момента открытия соревнований и до их завершения. Организация быта в полевых условиях оценивается по следующим показателям:

- состояние лагеря (правильность размещения лагеря, чистота и порядок, установка палаток, хранение рюкзаков, вещей, сушка одежды, обуви и т.д.);
- соблюдение мер безопасности, связанных с использованием оборудования и снаряжения - особенно пил, топоров.
- соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований;
- соблюдение правил гигиены.

Осмотр совершается судейской бригадой не менее 2-х раз в день.

Команда, допустившая грубые нарушения дисциплины и внутреннего распорядка дня (хулиганство, драки, употребление спиртных напитков) снимается с соревнований.

Штрафные баллы:

- За каждое замечание по содержанию в порядке лагеря, места приема пищи, соблюдению правил поведения, гигиены, режимных моментов соревнований - 1 балл штрафа.

4.8. «Безопасное поведение на дороге»

Этап состоит из теоретической и практической частей. **«Знатоки правил дорожного движения» - теоретический экзамен на знание ПДД.**

Состав участников - вся команда. Участники работают на дистанции самостоятельно, без представителя команды.

Состязания проводятся в закрытом помещении.

На столах должны находиться: папка с заданиями, специальные бланки для ответов и шариковая ручка.

На станцию прибывают одновременно не более одной команды согласно программе. Сопровождающие на станцию не допускаются. Конкурсные состязания для команд проводятся в следующем порядке:

- по команде старшего судьи станции все участники приглашаются в помещение (палатку) и рассаживаются по местам, указанным судьей;
- по команде старшего судьи станции каждый участник вносит требуемые личные данные в бланк для ответов;
- старший судья станции кратко напоминает участникам систему внесения ответов в бланки, объясняет порядок и правила выполнения заданий;
- по команде старшего судьи приступают к решению 20 заданий (вопросов);
- по истечении времени (10 минут), отведенного для ответов, бланки с ответами незамедлительно собираются помощниками старшего судьи станции;
- команда покидает станцию.

Задания на знание ПДД включают в себя.

Задачи на очередность проезда перекрестка транспортными средствами, количество которых составляет не менее 3-х. Одно транспортное средство, обязательное в каждой задаче - велосипед; на знание сигналов регулировщика; с использованием иллюстраций на знание устройства велосипеда, экипировки велосипедиста и предъявляемым к ним требованиям; с использованием иллюстраций на знание правил безопасного перехода проезжей части; с использованием иллюстраций на знание правил поведения и обязанностей пассажиров в транспортном средстве.

За каждое неверно выполненное задание начисляется 1 балл.

За нарушение дисциплины во время выполнения заданий (разговоры друг с другом, подсказки, использование шпаргалок, споры с судьей и т.д.) в первый раз начисляется 5 штрафных баллов конкретному участнику, за повторное нарушение участник отстраняется от состязаний на данной станции. При этом ему начисляется максимальное количество штрафных баллов, предусмотренных на данной станции.

Результаты из бланков ответов вносятся в сводную ведомость, которая утверждается подписью старшего судьи станции и передается в Главную судейскую коллегию.

При определении победителей учитывается количество полученных баллов. При равенстве верно выполненных заданий предпочтение отдается более юному участнику.

«Фигурное вождение велосипеда» - фигурное вождение велосипеда на специально оборудованной препятствиями площадке.

Состав команды - 4 участника (из них не менее 2 девушек). Участники работают на дистанции самостоятельно, без представителя команды.

Состав участников - вся команда. Участники работают на дистанции самостоятельно, без представителя команды.

Состязания проводятся в закрытом помещении.

На столах должны находиться: папка с заданиями, специальные бланки для ответов и шариковая ручка.

На станцию прибывают одновременно не более одной команды согласно программе. Сопровождающие на станцию не допускаются. Конкурсные состязания для команд проводятся в следующем порядке:

- по команде старшего судьи станции все участники приглашаются в помещение (палатку) и рассаживаются по местам, указанным судьей;
- по команде старшего судьи станции каждый участник вносит требуемые личные данные в бланк для ответов;
- старший судья станции кратко напоминает участникам систему внесения ответов в бланки, объясняет порядок и правила выполнения заданий;

- по команде старшего судьи приступают к решению 20 заданий (вопросов);
- по истечении времени (10 минут), отведенного для ответов, бланки с ответами незамедлительно собираются помощниками старшего судьи станции;
- команда покидает станцию.

Задания на знание ПДД включают в себя.

Задачи на очередность проезда перекрестка транспортными средствами, количество которых составляет не менее 3-х. Одно транспортное средство, обязательное в каждой задаче - велосипед; на знание сигналов регулировщика; с использованием иллюстраций на знание устройства велосипеда, экипировки велосипедиста и предъявляемым к ним требованиям; с использованием иллюстраций на знание правил безопасного перехода проезжей части; с использованием иллюстраций на знание правил поведения и обязанностей пассажиров в транспортном средстве.

За каждое неверно выполненное задание начисляется 1 балл.

За нарушение дисциплины во время выполнения заданий (разговоры друг с другом, подсказки, использование шпаргалок, споры с судьей и т.д.) в первый раз начисляется 5 штрафных баллов конкретному участнику, за повторное нарушение участник отстраняется от состязаний на данной станции. При этом ему начисляется максимальное количество штрафных баллов, предусмотренных на данной станции.

Результаты из бланков ответов вносятся в сводную ведомость, которая утверждается подписью старшего судьи станции и передается в Главную судейскую коллегию.

При определении победителей учитывается количество полученных баллов. При равенстве верно выполненных заданий предпочтение отдается более юному участнику.

«Фигурное вождение велосипеда» - фигурное вождение велосипеда на специально оборудованной препятствиями площадке.

Состав команды - 4 участника (из них не менее 2 девушек). Участники работают на дистанции самостоятельно, без представителя команды.

состязаний на данной станции. При этом ему начисляется максимальное количество штрафных баллов, предусмотренных на данной станции.

Элементы фигурного вождения (препятствия), используемые на станции «Фигурное вождение велосипеда» и таблицы штрафных баллов.

Препятствие 1 «Восьмерка» или «Круг от восьмерки»

Используются фишки (кегли) высотой до 25 см и диаметром до 7 см. Фишки (кегли) выставляются в виде двух соприкасающихся кругов. Малый круг имеет внешний радиус от 2,5 до 3,5 м, внутренний радиус - от 2 до 3,0 м. Большой круг имеет внешний радиус от 3 до 4 м, внутренний радиус - от 2,5 до 3,5 м. Расстояние между фишками - не более 50 см.

Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных баллов
«Восьмерка» или «круг от восьмерки». Участник проезжает препятствие по коридору, образованному фишками (кеглями), которые расположены по линиям малого и большого кругов. Заезд в препятствие с любой стороны	Падение 1 фишки (кегли)	1
Выезд за пределы препятствия (за каждую не пройденную фишку (кеглю))		1
Выезд за пределы препятствия (пропуск 10 и более фишек (кеглей))		10
Падение 10 и более фишек (кеглей)		10

Препятствие 2 «Прицельное торможение»

Препятствие представляет собой прямоугольный коридор, длина которого на 5 см превышает длину велосипеда, предоставляемого организаторами. Ширина коридора - 80 см. Контур коридора очерчивается ограничительными линиями. По углам препятствия устанавливаются конусы. Высота конуса - до 40 см, радиусоснования - до 25 см. На верхнюю часть выездных конусов кладется планка (полая металлическая или пластиковая трубка) длиной 1 м.

Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных баллов
«Прицельное торможение». Участник, заезжая в коридор, должен затормозить велосипед, максимально приблизив переднее колесо к планке и не сбив ее при этом	Нога или ноги участника находятся за пределами ограждения	1
Велосипед находится за пределами ограждения		2
Падение планки		3

Препятствие 3 «Змейка»

Используются фишки диаметром до 7 см и высотой 2,5 см. Необходимо не менее 10 фишек. Расстояние между фишками - 15 см. Длина «змейки» - не менее 6 м. Расстояние между парами фишек - 50 см. Расстояние от первой пары фишек до второй - 1,5 м. Расстояние между крайними фишками и ограничительными линиями - 80 см.

Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных баллов
«Змейка». Участник проезжает между парами фишек от начала до конца упражнения, стараясь их не задеть и не выехать за ограничительные линии	Сдвиг фишки	1
Не проехал между фишками передним колесом		3
Не проехал между фишками задним колесом		2

Выезд за пределы ограничительных линий (за каждый выезд)

Препятствие 4 «Проезд под перекладиной»

Используются стойки на тяжелом основании (три пары). На каждой стойке на соответствующей высоте устанавливается небольшое крепление с углублением. Две стойки и поперечная планка (полая алюминиевая или пластиковая трубка) образуют проезд под перекладиной. Высоты размещения креплений — от 1,33 до 1,5 м, от 1,3 до 1,4 м, от 1,27 до 1,3 м; расстояние между проездами не более 2 м. Ширина между стойками под перекладиной не менее 1,2 м. Проезды устанавливаются в порядке убывания высоты.

Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных баллов
«Проезд под перекладиной». Участник, наклонившись к рулю, проезжает препятствие (3 перекладины подряд), стараясь не задеть стойки и верхнюю планку	Касание перекладины	1
Касание перекладины и стоек		2
Сбита перекладина или стойка		3

Препятствие 5 «Кривая дорожка»

Используются фишки (шайбы) высотой до 3 см. Необходимо не менее 16 фишек (шайб), которые устанавливаются парами, образуя извилистую дорожку. Расстояние между внутренними краями шайб - 15 см., расстояние между парами шайб - не более 2 м.

Нарушение	Суммарное количество штрафных баллов, которое участник может получить за нарушения
Пропуск препятствия целиком	20

Неполный проезд препятствия (кроме случаев, оговоренных в настоящих Правилах)	15
Падение с велосипеда	5
Касание ногой поверхности площадки при прохождении препятствия (каждое касание)	1

ПРИМЕЧАНИЕ: С целью более качественного и безопасного прохождения соревнований, судейская коллегия оставляет за собой право вносить изменения в предварительные условия их проведения (по составу этапов и по месту проведения).