

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО
методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

(Базовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Социально-гуманитарная
АДРЕСАТ	10-17 лет (5-11 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	3 год (816 часов)
СОСТАВИТЕЛЬ	Кропанев Дмитрий Васильевич
ДОЛЖНОСТЬ	учитель ОБЖ

Визинга, 2023 г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.В.Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

(Базовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Социально-гуманитарная
АДРЕСАТ	10-17 лет (5-11 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	3 год (816 часов)
СОСТАВИТЕЛЬ	Кропанев Дмитрий Васильевич
ДОЛЖНОСТЬ	учитель ОБЖ

Визинга, 2023 г

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-гуманитарную направленность. 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, физическое развитие 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.

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 обучающихся:

- 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;
- расширение кругозора, закрепление и углубление знаний и сопутствующих им навыков, умений, формирование общей культуры.

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 активной гражданской позиции;
- развитие коммуникабельности в процессе деятельности, привитие культуры общения, овладение правилами поведения в обществе;
- формирование общей культуры.

Формы 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.

Занятия могут проводиться как всем составом объединения, в групповой форме, а также в индивидуальной форме - в период подготовки к различным мероприятиям (соревнованиям). Возможно проведение занятий в летний каникулярный период в виде походов или поездок.

Группа/Категория учащихся. 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».

Сроки реализации программы:

Программа предусматривает 3 года обучения и рассчитана на учащихся 5 - 11 классов. Образовательная программа рассчитана на 816 часов и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением материала, 1-ый год обучения – 272 часа, во 2-ой – 272 часа, в 3-ий – 272 часа. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДООП

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

– формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

– формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

– понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

– понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

– формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;

– формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

– понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

– знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;

– знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;

– умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;

– умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

– умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

– овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

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	38	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.		4	4	
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		2	2	
2.10	Условные топографические знаки. Топографические,		2	2	

	спортивные карты.				
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	5	6	Зачет, соревнования
4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	1	2	
4.2	Спасательные работы на воде.		1	1	
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	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		23	23	Соревнования
8.1	Физическая подготовка.		15	15	
8.2	Маршрут выживания		6	6	
9.	Участие в соревнованиях, походах, играх и конкурсах		148	148	
9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности», «Зарница» и т.д.		148	148	
	Итого часов в год:	13	259	272	

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	11	12	Зачет, соревнования
4.1	Ориентирование. Поиск пострадавшего.	1	5	6	
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		41	41	Соревнования
8.1.	Физическая подготовка.		32	32	
8.2	Маршрут выживания		9	9	
9.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		94	94	
9.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности»		94	94	
	Итого часов в год:	13	259	272	

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	60	63	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.	Конкурсная программа		24	24	Зачет, соревнования
6.1	Представление команды		6	6	
6.2	Конкурс песни		6	6	
6.3	Конкурс газет, стенгазет и т.д.		6	6	
6.4	Конкурс поваров		6	6	
7.	ОФП и СФП		46	46	Соревнования
7.1	Физическая подготовка.		46	46	
8.	Участие в соревнованиях, играх и конкурсах		60	60	
8.1	Подготовка и участие в соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель»		60	60	
	Итого часов в год:	12	260	272	

СОДЕРЖАНИЕ 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. Имобилизация. 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: Передача 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 общеподготовительной 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 (носилок).
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».

СОДЕРЖАНИЕ 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 развешиванию 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. Развешивание 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, немасштабные, 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. Имобилизация. 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 кувытками. 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».

СОДЕРЖАНИЕ 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. Имobilизация. 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.

Передача 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 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.

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».

ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия: в школе 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.

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 безопасность	Просмотр фильмов, видеороликов; объяснение по плакатам, занятия на мини-улице, в автогородке.	Компьютер, видеопроектор, 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 (о!=6мм, б=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

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. Шкенеv.- 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

Календарно-тематический план

Месяц	Дата по расписанию, количество часов	Тема занятия	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
сентябрь	1	Введение	
	5	Туристская подготовка	
	2	Первая помощь	
	4	Пожарно-прикладная подготовка	
	2	ОФП	
	2	СФП	
	14	Участие в соревнованиях, походах, играх	
октябрь	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	4	Пожарно-прикладная подготовка	
	4	Дорожно-транспортная безопасность	
	3	Конкурсная программа	
	2	ОФП	
	2	СФП	
	10	Участие в соревнованиях, походах, играх	
ноябрь	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	4	Пожарно-прикладная подготовка	
	4	Дорожно-транспортная безопасность	
	2	ОФП	
	2	СФП	
	12	Участие в соревнованиях, походах, играх	
декабрь	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	4	Пожарно-прикладная подготовка	
	4	Дорожно-транспортная безопасность	
	2	ОФП	
	2	СФП	
	14	Участие в соревнованиях, походах, играх	
январь	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	4	Дорожно-транспортная безопасность	
	3	Конкурсная программа	
	2	ОФП	
	2	СФП	
	14	Участие в соревнованиях, походах, играх	

февраль	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	3	Поисково- спасательные работы	
	3	ОФП	
	20	Участие в соревнованиях, походах, играх	
март	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	4	Пожарно- прикладная подготовка	
	2	Дорожно- транспортная безопасность	
	20	Участие в соревнованиях, походах, конкурсах, играх	
апрель	4	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	3	Поисково- спасательные работы	
	2	Конкурсная программа	
	20	Участие в соревнованиях, походах, играх	
май	5	Туристская подготовка	
	1	Первая помощь	
	24	Участие в соревнованиях, походах, играх	
Итого часов: 272			