

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская средняя школа № 2  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей ОБЖ и физической культуры  
и технологии  
Протокол № 1  
от \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Халиуллин И.А.  
Дата \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Старомайнская СШ №2

\_\_\_\_\_ Половинкина Т. Н.  
Приказ № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

## Рабочая программа

Наименование предмета, курса: Внеурочный кружок «Школа безопасности»

Класс: 5-11

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель, должность: Чебаков Максим Николаевич, преподаватель-организатор ОБЖ

Срок реализации программы:

Количество часов по учебному плану: всего 144 часов в год; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе: Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования:

Приказ МО Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г.

Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под реакцией Н.Ф. Виноградова, Д.В.

Смирнов, Л.В. Сидоренко «Основы безопасности жизнедеятельности».5-9 класс: учебно-методическое пособие под редакцией Н.Ф.

Виноградова.- М.: Вентана-Граф, 2019

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. – 4-е изд., перераб. – М. : Вентана-Граф, 2019.- 157, [3] с. : ил. – (Российский учебник).

Рабочую программу составил преподаватель-организатор ОБЖ \_\_\_\_\_ Чебаков М.Н.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 № 678-р;

письмо Минобрнауки России от 29.12.2017 года № ВП – 1992/02 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Устав образовательной организации;

Нормативные акты образовательной организации;

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой **направленности**.

**Уровень** освоения программы базовый, продвинутый.

**Актуальность программы.**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа носит профориентационный характер, знакомит с основами профессии «спасатель» и помогает самоопределиться в выборе профессии.

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

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

**Отличительной особенностью программы** является наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

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

знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;

уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;

обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;

быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

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

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

**Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13 – 17 лет.

Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Школа безопасности» обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

**Объем программы.** Программа рассчитана на 2 года.

1 год (базовый модуль) – 144 часа.

2 год (продвинутый модуль) – 144 часа.

Дата начала и окончания программы: 01.09.22-31.05.24

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

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

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

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

**Срок освоения программы:** 2 года.

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

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

**Целью программы** является формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение начальным навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, готовности подрастающего поколения к защите Отечества.

**Базовый модуль**

**Цель** – обучение обучающихся основами безопасного поведения в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

дать обучающимся основы теоретических знаний и практических навыков о правильном поведении в экстремальных ситуациях;

дать знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях;

формировать представление о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: окружающий мир, ОБЖ, физкультура, трудовое обучение;

**Развивающие:**

развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в экстремальных ситуациях;

способствовать формированию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой, туризмом;

развивать личную и социальную активность обучающихся, учить взаимопомощи и ответственности за других;

прививать навыки самообслуживания

**Воспитательные:**

содействовать воспитанию волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

**Продвинутый модуль**

**Цель** – углубление знаний и умений обучающихся о личной и общественной безопасности, правильному поведению в экстремальных условиях.

**Задачи:****Образовательные:**

углубить специальные знания по вопросам школы безопасности, туризма, ориентирования и краеведения;

углубить знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, необходимые для безопасной жизнедеятельности в условиях природной среды и в экстремальных ситуациях

знать алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации, виды переломов или ран.

общие требования техники безопасности для любых аварийно-спасательных и других неотложных работах;

виды чрезвычайных ситуаций и способы их локализации;

теоретические аспекты выживания;

теоретическую основу тактики выполнения работ при чрезвычайной ситуации;

основы организации технологического процесса при чрезвычайной ситуации.

**Развивающие:**

повышать уровень общей физической подготовленности на основе занятий школой безопасности, туризмом;

развивать глазомер, выносливость, координацию движений, внимание, память;

развивать психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни;

формировать способы поведения в обществе, в условиях природной среды и экстремальных ситуациях;

оказывать сердечно-легочную реанимацию, накладывать шины на конечности или повязки, соответствующей травме;

### ***Воспитательные:***

формировать способы самоконтроля;

содействовать воспитанию чувства товарищества, взаимопомощи и волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

формировать здоровый образ жизни.

## **Планируемые результаты**

По итогам освоения программы обучающиеся смогут соотнести свои личностные характеристики и способности с требованиями профессии «спасатель», освоить на практике основы спасения и самоспасения в экстремальных ситуациях различного характера, смогут установить связь между учебными предметами, образованием и профессией.

### ***Базовый модуль***

#### ***Предметные результаты:***

##### **Обучающиеся должны знать:**

правила безопасности участников туристских походов, соревнований по туризму, ориентированию, спасательным работам;

требования Единой спортивной классификации и порядок присвоения спортивных разрядов и званий;

правила прохождения и наведения этапов соревнований по технике пешеходного туризма;

правила организации самостраховки и командной страховки;

порядок действий в экстремальной ситуации;

порядок оказания первой медицинской помощи;

состав аптечки туристской группы и назначение лекарств;

способы транспортировки пострадавшего;

##### **Обучающиеся должны уметь:**

преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;

организовывать страховку и безопасное прохождение природных препятствий;

транспортировать пострадавшего с разными травмами;

***Метапредметные результаты:***

выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

воспитание навыка самостоятельных занятий;

развитие навыков самосовершенствования;

понимать информацию, представленную в виде текста, схемы, таблицы, плана, карты;

сопоставлять информацию, представленную в разных видах, обобщать её и использовать при выполнении заданий.

***Личностные результаты:***

оценивать собственные достижения и достижения других обучающихся;

***Продвинутый модуль***

***Предметные результаты:***

**Обучающиеся должны знать:**

основы профессии «спасатель»;

технику передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

технические и тактические приёмы преодоления естественных и искусственных препятствий;

способы ориентирования без компаса и карты;

способы поиска и транспортировки пострадавшего;

способы оказания первой помощи;

знать алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации, виды переломов или ран.

**Обучающиеся должны уметь:**

ориентироваться на местности;

рисовать планы местности;

разрабатывать маршрут туристского похода;

разрабатывать план поисково-спасательных работ;

показать принципы реанимации, провести сердечно-легочную реанимацию;

накладывать шины на конечности или повязки, соответствующей травме.

транспортировать пострадавших;

выстраивать алгоритм действий команды («Боевого расчёта») при производстве аварийно-спасательных работ

***Метапредметные результаты:***

планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль;

осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями

**Личностные результаты:**

сформировано профориентационное самоопределение;

развита адекватная самооценка;

развито чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе;

наличие установки на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении;

наличие морально и психологической устойчивости в момент проведения аварийно-спасательных работ на тренировке.

**1.2. Содержание программы.****Учебный план базового модуля**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы туристской основы</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Тестирование
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Тестирование
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3	Наблюдение
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	Опрос
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3	Опрос
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	1	3	Тестирование
1.7	Питание в туристском походе	4	1	3	Опрос
1.8	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	Наблюдение
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1	Опрос
1.10	Туристские слеты и соревнования	6	-	6	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Тестирование
2.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Тестирование
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	Зачёт
2.4	Способы ориентирования	3	1	2	Зачёт
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Наблюдение
2.6	Соревнования по ориентированию	4	-	4	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	-	2	Опрос

3.2	Изучение района путешествия	2	-	2	Опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	Опрос
Итого		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Тестирование
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	Наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Наблюдение
Итого		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	Тестирование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка	18	-	18	Зачёт, соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Зачёт, соревнования
Итого		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
<b>6. Социально-психологическая подготовка</b>					
6.1	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	4	1	3	Зачёт, соревнования
6.2	Чувства. Стресс	4	1	3	Зачёт, соревнования
6.3	Воспитание в обществе. Становление личности	4	1	3	Опрос
Итого		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>7. Специальная подготовка</b>					
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	4	1	3	Тестирование
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	1	1	Тестирование
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	14	2	12	Тестирование
7.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	6	-	6	Соревнования
Итого		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

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

## Содержание учебной программы базового модуля

### 1. Туристская подготовка

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа боа опасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

**Форма контроля:** Тестирование

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

**Практическая работа:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Оборудование:** компас жидкостной, радиостанции, носилки спасательные, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальник, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Тестирование

### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивуака:

жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палаток в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практическая работа**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра.

**Оборудование:** компас жидкостной, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальник, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Наблюдение

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практическая работа:** Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (центров дополнительного образования, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Контрольная работа:** составление плана-графика 2-3-дневного похода.

**Форма контроля:** Опрос

### 1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практическая работа:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Опрос

### 1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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

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

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

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

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

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

**Практическая работа:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Индивидуальные занятия:** Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**Форма контроля:** Тестирование

### **1.7. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

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

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Питьевой режим на маршруте.

**Практическая работа:** Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Оборудование:** коврик теплоизоляционный для туризма, набор котелков, рюкзак, тренога костровая.

**Контрольная работа:** Составление меню на 3-5 дней.

**Форма контроля:** Опрос

### **1.8. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

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

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

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

Использование сил трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

**Практическая работа:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Наблюдение

### **1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Использование навигационного устройства, раций.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

**Форма контроля:** Опрос

### **1.10. Туристские слёты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение.

Охрана природы.

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

**Практическая работа:** Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

**Оборудование:** компас жидкостной, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Соревнования

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карты**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографической карты.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практические занятия:** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Тестирование

## 2.2. Компас. Работа с компасом

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

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

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Тестирование

## 2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов и метры для разных условий ходьбы. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Зачет

## 2.4. Способы ориентирования

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

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

Ориентирование с помощью навигационного устройства.

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

Протокол движения.

**Практические занятия:** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты, навигационного устройства. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Зачет

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

**Практические занятия:** Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение своего местонахождения на различных картах.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Наблюдение

## **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Соревнование на маркированной трассе.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

**Оборудование:** компас жидкостной.

**Форма контроля:** Соревнования

### 3. Краеведение

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

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

История своего населенного пункта.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта.

Литература по изучению родного края.

**Практические занятия:** Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, интересными людьми.

**Форма контроля:** Опрос

#### 3.2. Изучение района путешествия:

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практические занятия:** Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

**Форма контроля:** Опрос

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

**Практические занятия:** Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

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

**Форма контроля:** Опрос

#### **4. Основы гигиены и первая помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на организм человека.

**Практические занятия:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

**Форма контроля:** Опрос

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Оборудование:** санитарная сумка.

**Форма контроля:** Тестирование

##### **4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

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

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

**Практические занятия:** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

**Оборудование:** носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г», дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка.

**Форма контроля:** Наблюдение

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Оборудование:** носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г», комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, веревка 10 мм, рюкзак, тент от дождя, спальник, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Наблюдение

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**Практические занятия:** физические упражнения

**Форма контроля:** Тестирование

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**Форма контроля:** Опрос

## **5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

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

**Практические занятия:** см. приложение.

**Оборудование:** отдельные виды ОФП рекомендуется проводить при наличии оборудования (см. приложение).

**Форма контроля:** Зачет, соревнования

## **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия:** см. приложение

**Оборудование:** отдельные виды СФП рекомендуется проводить при наличии оборудования (см. приложение).

**Форма контроля:** Зачет, соревнования

## 6. Социально-психологическая подготовка

**6.1. Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление**

**Термины:** внимание, память, мышление.

**Практические занятия:** Упражнения на развитие внимания, на развитие памяти. Решение различных задач, выполнение поручений, анализ результатов принятия и выполнения решений.

**Форма контроля:** Зачет, соревнования

### 6.2. Чувства. Стресс

**Термины:** чувства, стресс, дистресс, саморегуляция.

**Практические занятия:** Тест на стрессоустойчивость. Упражнения на приобретение душевного равновесия. Упражнения на развитие техники мышечной релаксации. Аутогенные тренировки. Техника ресурсных состояний.

**Форма контроля:** Зачет, соревнования

### 6.3. Воспитание в обществе. Становление личности

**Термины:** индивидуум и личность, социальный контроль, экспектации, социальные нормы, формы социального контроля поведения, становление (и самоопределение, социализация, сензитивность).

**Практические занятия:** Диспут «Как я понимаю законы юных туристов».

**Форма контроля:** Опрос

## 7. Специальная подготовка

### 7.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых

участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

**Практические занятия:** применение способов выживания в условных экстремальных условиях.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Тестирование

## **7.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

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

**Практические занятия:** тестирование «Психологический климат в группе».

**Форма контроля:** Тестирование

## **7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании и экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию и природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

добывание огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

**Практические занятия:** Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Тестирование

#### 7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

**Теория:**

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

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

Конкурсная программа.

**Практические занятия:** Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01Г», комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Соревнования

### Учебный план продвинутого модуля

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Введение.</b>					
1.1.	Введение в программу.	2	2		Наблюдение
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2. Основы школы безопасности</b>					
2.1	Основные виды чрезвычайных ситуаций.	2	2		Тестирование
2.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	2	2		Тестирование
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>3. Чрезвычайные ситуации техногенного и биолого-социального характера</b>					
3.1	Техногенные ЧС по основанию	2	2		Тестирование

	происхождения				
3.2	Классификация техногенных ЧС по масштабу	2	2		Тестирование
3.3	Фазы развития ЧС техногенного характера	2	2		Тестирование
3.4	Мероприятия для минимизации возникновения рисков чрезвычайной ситуации	2	2		Тестирование
3.5	Характеристика биолого-социальных ЧС (эпидемии, ЧС криминогенного характера)	2	2		Тестирование
3.6	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	Наблюдение, опрос
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	
<b>4. Чрезвычайные ситуации природного характера</b>					
4.1	Общие закономерности ЧС природного характера (стихийные бедствия)	2	2		Тестирование
4.2	Классификация ЧС природного характера	2	2		Тестирование
4.3	Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера (пожары, наводнения)	8	2	6	Тестирование
4.4	Создание и использование средств транспортировки пострадавшего	4		4	Наблюдение, опрос
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
<b>5. Тактика и техника проведения поисково-спасательных работ, аварийно-спасательных работ</b>					
5.1	Мероприятия по поиску пострадавшего	12	1	11	Наблюдение
5.2	Мероприятия по спасению пострадавшего	12	1	11	Наблюдение
5.3	Планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения	2	1	1	Наблюдение
5.4	Тактика движения в естественной среде.	2		2	Наблюдение
5.5	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	14		14	Наблюдение
5.6	Проведение и участие в соревнованиях по ПСР	8		8	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	
<b>6. Социально-психологическая подготовка</b>					
6.1	Самосознание. «Я» - концепция.	2	2		Опрос, анкетирование
6.2	Основы психологической подготовки к походам, соревнованиям.	2	2		Опрос
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		

<b>7. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
7.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Наблюдение
7.2	Общая физическая подготовка	12		12	Соревнования нормативы
7.3	Специальная физическая подготовка	26		26	Соревнования
7.4	Проведение и участие в соревнованиях «Школа безопасности»	8		8	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>56</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

## **Содержание учебного плана продвинутого модуля**

### **1. Введение**

Введение в программу. Организационное занятие. Общие вопросы, цели и задачи на год.

**Форма контроля:** Наблюдение

### **2. Основные составляющие школы безопасности**

#### **2.1. Основные виды чрезвычайных ситуаций.**

Виды чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций по причинам возникновения и масштабам.

**Форма контроля:** Тестирование

#### **2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

Что такое РСЧС, что входит. Полномочия РСЧС, основными задачами, функционирование РСЧС

**Форма контроля:** Тестирование

### **3. Чрезвычайные ситуации техногенного и биолого-социального характера**

#### **3.1 Техногенные ЧС по основанию происхождения.**

ЧС на транспорте, взрывы, пожары, выбросы химических, радиоактивных и биологически активных веществ. Обрушение зданий, ЧС на коммунальных системах жизнеобеспечения. ЧС на гидротехнические сооружения и т.д.

**Форма контроля:** Тестирование

#### **3.2 Классификация техногенных ЧС по масштабу.**

Локального, муниципального, межмуниципального, регионального, межрегионального, федерального характера.

**Форма контроля:** Тестирование

#### **3.3 Фазы развития ЧС техногенного характера.**

Накопление отклонений от нормального состояния. Иницирующее событие, ведущее к критическому событию. Сама чрезвычайная ситуация.

Остаточное воздействие факторов поражения. Локализация и ликвидация последствий чрезвычайной ситуации.

**Форма контроля:** Тестирование

### **3.4 Мероприятия для минимизации возникновения рисков чрезвычайной ситуации.**

Обеспечение качества и надежности систем безопасности, обеспечение надежности устойчивости зданий к нагрузкам, профилактические работы и своевременное техническое обслуживание. Профилактика проявлений экстремизма и терроризма. Снижение уровня нагрузок на технологические и транспортные системы объектов инфраструктуры. Повышение квалификации персонала и повышение контроля качества выполняемых работ, рациональное размещение объектов хозяйственного комплекса.

**Форма контроля:** Тестирование

### **3.5 Характеристика биолого-социальных ЧС**

Источникам биолого-социальных ЧС. ЧС криминогенного характера. Инфекционные заболевания. Основные меры, принимаемые при возникновении биолого-социальной ЧС.

**Форма контроля:** Тестирование

### **3.6 Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.**

**Практические занятия:** Отработка приёмов оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего.

**Оборудование:** носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г» для отработки навыков эвакуации пострадавших, дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка.

**Форма контроля:** Наблюдение, опрос

## **4. Чрезвычайные ситуации природного характера.**

### **4.1 Общие закономерности ЧС природного характера**

Основные общие закономерности стихийных бедствий природного происхождения. Различия по масштабам и характеру источника возникновения.

**Форма контроля:** Тестирование

### **4.2 Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера.**

Группы ЧС в зависимости от механизма и природы происхождения.

Геофизические опасные явления, землетрясения, извержения вулканов, цунами.

Геологические опасные явления, оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склонный смыв, просадка (провал) земной поверхности, абразия, эрозия, курумы, пыльные бури. Метеорологические и агрометеорологические опасные явления: бури (9-11 баллов), ураганы (12-15 баллов), смерчи (торнадо), шквалы,

вертикальные вихри (потoki), крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки и т.п.

**Форма контроля:** Тестирование

#### **4.3 Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера**

**Практические занятия:** Отработка на местности приёмов оказания первой помощи.

**Оборудование:** носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г» для отработки навыков эвакуации пострадавших, дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка.

**Форма контроля:** Тестирование

#### **4.4 Создание и использование средств транспортировки пострадавшего.**

**Практические занятия:** Изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

**Оборудование:** носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г» для отработки навыков эвакуации пострадавших, дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак.

**Форма контроля:** Наблюдение, опрос

### **5. Тактика и техника проведения поисково-спасательных работ, аварийно-спасательных работ**

#### **5.1 Мероприятия по поиску пострадавшего.**

Общие методы и способы проведения поисковых работ, общий алгоритм проведения поисково-спасательных работ, аварийно-спасательных работ, способы применения сил и средств при поиске, общие требования к подготовке участников поисково-спасательных работ в природной среде, поиск, с применением небольших подготовленных пеших поисково-спасательных групп, поиск, с применением технических средств и транспорта.

**Форма контроля:** Наблюдение

#### **5.2 Мероприятия по спасению пострадавшего.**

Эвакуация. Общее планирование эвакуации. Самостоятельный выход пострадавшего в сопровождении. Эвакуация неподвижного пострадавшего силами спасателей.

**Практические занятия:** Отработка на местности приёмов по спасению пострадавшего.

**Оборудование:** компас жидкостной, радики, носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г», дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма

**Форма контроля:** Наблюдение

### **5.3 Планирование маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения.**

**Практические занятия:** Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

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

**Форма контроля:** Наблюдение

### **5.4 Тактика движения в естественной среде.**

**Практические занятия:** Выход в природную среду для отработки тактики движения.

**Оборудование:** компас жидкостной, радики, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Наблюдение

### **5.5 Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Основные приемы и техники преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

**Практические занятия:** Отработка техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

**Оборудование:** компас жидкостной, радики, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Наблюдение

### **5.6 Проведение и участие в соревнованиях по ПСР**

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Аварийно-спасательные работы». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

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

**Практические занятия:** Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего «Виктор-1.01 Г», дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Соревнования

## 6. Социально-психологическая подготовка

### 6.1. Самосознание. «Я» - концепция.

**Термины:** самосознание, «Я» - концепция, самоотношение.

**Практические занятия:** Составление «Я» - концепции. Тест «Самооценка».

**Форма контроля:** Опрос, анкетирование

### 6.2 Основы психологической подготовки к походам, соревнованиям.

Значение психологической подготовки. Влияние психологической подготовки на психологический климат в команде. Морально-психологическая подготовка. Формирование морально-психологических качеств. Формирование волевых качеств.

**Форма контроля:** Опрос

## 7. Общая и специальная физическая подготовка

### 7.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

**Форма контроля:** Наблюдение

### 7.2. Общая физическая подготовка

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

**Практические занятия:** см. приложение

**Оборудование:** отдельные виды ОФП рекомендуется проводить при наличии оборудования (см. приложение).

**Форма контроля:** Соревнования, нормативы

### **7.3 Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Лыжная подготовка (при наличии оборудования). Туристская техника. Игры с различными упражнениями туристской техники.

**Оборудование:** каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Соревнования

### **7.4. Соревнования «Школа безопасности»**

Организация и судейство соревнований «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

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

**Практические занятия:** Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

**Оборудование:** компас жидкостной, рации, носилки спасательные, тренажер-манекен взрослого пострадавшего “Виктор-1.01 Г”, дыхательный мешок Амбу, комплект шин транспортных складных КШТС, санитарная сумка, каска туристическая, карабины туристские, система страховочная грудная и нижняя обвязки, жумар, спусковое устройство, веревка 10 мм, рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

**Форма контроля:** Соревнования

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год группа №1 объединения «Школа безопасности»**

Педагог дополнительного образования: Чебаков Максим Николаевич  
Место проведения занятий: МБОО Старомайнская СШ №2

Время проведения занятий: Понедельник 15.40-16.20; 16.30-17.10

Втоникик 15.40-16.20; 16.30-17.10

Количество учебных недель: 72

Количество учебных дней: 144

Дата начала и окончания программы: 01.09.22-31.05.24

№ п/п	Месяц	Число	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.			1	Туристские путешествия, история развития туризма	Теоретическое	Тестирование
2.			2	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное	Тестирование
3.			2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированное	Наблюдение
4.			2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированное	Наблюдение
5.			2	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное	Опрос
6.			2	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное	Опрос
7.			2	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное	Опрос
8.			2	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное	Опрос
9.			2	Обязанности членов туристской группы по должностям	Комбинированное	Тестирование
10.			2	Обязанности членов туристской группы по должностям	Комбинированное	Тестирование
11.			2	Питание в туристском походе	Комбинированное	Опрос
12.			2	Питание в туристском походе	Комбинированное	Опрос
13.			2	Техника и тактика в туристском походе	Комбинированное	Наблюдение
14.			2	Техника и тактика в туристском походе	Комбинированное	Наблюдение
15.			2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Комбинированное	Опрос
16.			2	Туристские слеты и соревнования	Практическое	Соревнования
17.			2	Туристские слеты и соревнования	Практическое	Соревнования
18.			2	Туристские слеты и соревнования	Практическое	Соревнования
19.			2	Топографическая и спортивная карта	Комбинированное	Тестирование
20.			2	Топографическая и спортивная карта	Комбинированное	Тестирование
21.			2	Компас. Работа с компасом	Комбинированное	Тестирование

					ное	
22.			2	Измерение расстояний	Комбинированное	Зачёт
23.			2	Способы ориентирования	Комбинированное	Зачёт
24.			2	Способы ориентирования	Комбинированное	Зачёт
25.			2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное	Наблюдение
26.			2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное	Наблюдение
27.			2	Соревнования по ориентированию	Практическое	Соревнования
28.			2	Соревнования по ориентированию	Практическое	Соревнования
29.			2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Практическое	Опрос
30.			2	Изучение района путешествия	Практическое	Опрос
31.			2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практическое	Опрос
32.			2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Комбинированное	Опрос
33.			2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Комбинированное	Тестирование
34.			2	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное	Наблюдение
35.			2	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное	Наблюдение
36.			2	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
37.			2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Комбинированное	Тестирование
38.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
39.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
40.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
41.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
42.			2	Общая физическая	Практическое	соревнования

				подготовка		
43.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
44.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
45.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
46.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
47.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
48.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
49.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
50.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
51.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
52.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
53.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	соревнования
54.			2	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Комбинированное	соревнования
55.			2	Психологические процессы и состояния: внимание, память мышление	Комбинированное	соревнования
56.			2	Чувства. Стресс	Комбинированное	соревнования
57.			2	Чувства. Стресс	Комбинированное	соревнования
58.			2	Воспитание в обществе. Становление личности	Комбинированное	Опрос
59.			2	Воспитание в обществе. Становление личности	Комбинированное	Опрос
60.			2	Экстремальные ситуации в природной среде	Комбинированное	Тестирование
61.			2	Экстремальные ситуации в природной среде	Комбинированное	Тестирование
62.			2	Психологические основы выживания в природных условиях	Комбинированное	Тестирование
63.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Комбинированное	Тестирование
64.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
65.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
66.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование

67.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
68.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
69.			2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Практическое	Тестирование
70.			2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования
71.			2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования
72.			2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**группа №1 объединения «Школа безопасности»**

Педагог дополнительного образования: Чебаков Максим Николаевич  
Место проведения занятий: МБОУ Старомайнская СШ №2

Время проведения занятий: Понедельник 15.40-16.20; 16.30-17.10  
Втоникик 15.40-16.20; 16.30-17.10

Количество учебных недель: 72

Количество учебных дней: 144

Дата начала и окончания программы: 01.09.22-31.05.24

№ п/п	Месяц	Число	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
73.			2	Введение в программу	Теоретическое	Наблюдение
74.			2	Основные виды чрезвычайных ситуаций.	Теоретическое	Тестирование
75.			2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Теоретическое	Тестирование
76.			2	Техногенные ЧС по основанию происхождения	Теоретическое	Тестирование
77.			2	Классификация техногенных ЧС по масштабу	Теоретическое	Тестирование
78.			2	Фазы развития ЧС техногенного характера	Теоретическое	Тестирование
79.			2	Мероприятия для минимизации возникновения рисков чрезвычайной ситуации	Теоретическое	Тестирование

80.			2	Характеристика биолого-социальных ЧС (эпидемии, ЧС криминогенного характера)	Теоретическое	Тестирование
81.			2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Теоретическое	Тестирование
82.			2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
83.			2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
84.			2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
85.			2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
86.			2	Общие закономерности ЧС природного характера (стихийные бедствия)	Теоретическое	Тестирование
87.			2	Классификация ЧС природного характера	Теоретическое	Тестирование
88.			2	Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера (пожары, наводнения)	Комбинированное	Тестирование
89.			2	Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера (пожары, наводнения)	Практическое	Тестирование
90.			2	Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера (пожары, наводнения)	Практическое	Тестирование
91.			2	Оказание первой помощи в условиях ЧС природного характера (пожары, наводнения)	Практическое	Тестирование
92.			2	Создание и использование средств транспортировки пострадавшего	Практическое	Наблюдение
93.			2	Создание и использование средств транспортировки пострадавшего	Практическое	Наблюдение
94.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
95.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Практическое	Наблюдение
96.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Практическое	Наблюдение
97.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Практическое	Наблюдение
98.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Практическое	Наблюдение

99.			2	Мероприятия по поиску пострадавшего	Практическое	Наблюдение
100.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Комбинированное	Наблюдение
101.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Практическое	Наблюдение
102.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Практическое	Наблюдение
103.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Практическое	Наблюдение
104.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Практическое	Наблюдение
105.			2	Мероприятия по спасению пострадавшего	Практическое	Наблюдение
106.			2	Планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения	Комбинированное	Наблюдение
107.			2	Тактика движения в естественной среде.	Практическое	Наблюдение
108.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
109.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
110.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
111.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
112.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
113.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
114.			2	Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Практическое	Наблюдение
115.			2	Проведение и участие в	Практическое	соревнования

				соревнования по ПСР		
116.			2	Проведение и участие в соревнованиях по ПСР	Практическое	соревнования
117.			2	Проведение и участие в соревнованиях по ПСР	Практическое	соревнования
118.			2	Проведение и участие в соревнованиях по ПСР	Практическое	соревнования
119.			2	Самосознание. «Я» - концепция.	Теоретическое	анкетирование
120.			2	Основы психологической подготовки к походам, соревнованиям	Теоретическое	анкетирование
121.			2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Комбинированное	Наблюдение
122.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
123.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
124.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
125.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
126.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
127.			2	Общая физическая подготовка	Практическое	соревнования
128.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
129.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
130.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
131.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
132.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
133.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
134.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
135.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
136.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
137.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
138.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
139.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
140.			2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Соревнования
141.			2	Проведение и участие в	Практическое	Соревнования

				соревнованиях «Школа безопасности»		
142.			2	Проведение и участие в соревнованиях «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования
143.			2	Проведение и участие в соревнованиях «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования
144.			2	Проведение и участие в соревнованиях «Школа безопасности»	Практическое	Соревнования

### 2.1. Условия реализации программы

Помещение для проведения занятий (класс). Мебель и оборудование: доска, столы, стулья. Освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

#### Оснащение (материально-техническая база)

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Каска туристическая	шт.	15
2	Коврик теплоизоляционный для туризма	шт.	17
3	Компас жидкостной	шт.	15
4	Палатка туристическая	шт.	4
5	Рюкзак	шт.	17
6	Спальный мешок	шт.	17
7	Рация	компл.	3
8	Тент от дождя	шт.	2
9	Набор котелков	набор	1
10	Карабины туристские	шт.	30
11	Система страховочная грудная и нижняя обвязки	компл	15
12	Жумар	шт.	15
13	Веревка 10 мм	м	250
14	Спусковое устройство	шт.	15
15	Тренажер-манекен взрослого пострадавшего “Виктор-1.01 Г”	шт.	1
16	Комплект шин транспортных складных КШТС	компл.	2
17	Носилки спасательные	шт.	2
18	Дыхательный мешок Амбу	шт.	2
19	Санитарная сумка	шт.	3

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также

информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

## 2.2 Методические условия

Нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований).

Положения по организации и проведению соревнований.

Протоколы соревнований.

Мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

## 2.3. Формы аттестации

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

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

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

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

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

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);

диагностику обучаемости;

текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Итоговой аттестацией для продвинутого модуля программы является успешное выполнение контрольных практических заданий и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

## 2.4. Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

**Методы обучения:**

объяснительно-иллюстративный;  
наглядный;  
игровой;  
метод проблемного изложения;  
практический;

организация тренировочного и соревновательного процесса.

**Формы организации образовательного процесса: групповая****Формы организации учебного занятия:**

беседа;  
учебно-тренировочные занятия;  
соревнования.

**Педагогические технологии:**

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

**Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:**

обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;

насыщение деятельности детей элементами инициативы, самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;

дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося;

организация работы объединения как источника положительных эмоций.

**Дидактические материалы:**

тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию  
тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи  
картографический материал.

карты по спортивному ориентированию.

**2.5. Список литературы****Для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.

7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
9. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
10. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
20. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
27. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
28. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
29. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
31. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.

32. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
34. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
40. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. – М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., «Знание», 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
13. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
14. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

16. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
21. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
22. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
23. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
24. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

## **Введение. Знакомство с профессией «спасатель»**

Спасатель МЧС – это сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций, которые первыми приходят на помощь при наводнениях, пожарах, стихийных бедствиях, авариях и, при необходимости, оказывают медицинскую помощь пострадавшим. Эти специалисты спасают жизни людей в экстремальных условиях.

Сотрудники МЧС работают в сплоченных и четко организованных командах, куда входят представители разных специальностей, которые действуют согласованно. В группу спасателей входят: пожарные, водолазы, врачи, водители, альпинисты.

Спасатели готовы прийти на помощь 24 часа в сутки в любую точку страны. Они в считанные минуты прибывают на место терактов, стихийных бедствий и катастроф. Профессиональные сотрудники МЧС способны мгновенно оценить ситуацию и масштаб трагедии. За короткий промежуток времени они организуют эвакуацию людей, оказывают первую помощь, извлекают из-под завалов раненых. Помимо глобальных катастроф и масштабных трагедий, спасателей вызывают и те, кто попал в беду и не смог самостоятельно решить проблему.

Особенность профессии состоит в том, что специалисты могут работать не только в городе, но и за его пределами. Они спасают заблудившихся в лесу, находят горнолыжников в горах после схода лавины, достают из рек и озер утопающих и т.д.

Эту специальность называют благородной и всеми уважаемой, самых отважных награждают орденами и дают им медали. Но, вместе с тем, эта профессия является одной из самых опасных и рискованных.

К личным качествам спасателя можно отнести: решительность, смелость, выносливость, ответственность, аккуратность, уверенность, находчивость, эмоциональная устойчивость. Таким сотрудникам необходимо уметь работать в команде, быть в хорошей физической форме, иметь быструю реакцию, твердый характер, устойчивую нервную систему, выдержку и самообладание, устойчивость внимания.

Профессия спасатель МЧС не предусматривает обязательного высшего образования. Для того, чтобы работать в системе Министерства чрезвычайных ситуаций на рядовых должностях, достаточно иметь полное среднее образование, хотя лучше, конечно, получить какое-либо техническое или военное образование. Также можно обучиться в средних специальных учебных заведениях по специальности «защита в чрезвычайных ситуациях», «пожарная безопасность».

Если же человек хочет занять руководящую должность, то ему нужно будет получить высшее образование в одном из вузов системы МЧС РФ.

Продвижение по карьерной лестнице в МЧС имеет сходство с другими силовыми ведомствами. Для повышения необходимо иметь специализированное образование и опыт работы. Для хорошего руководителя очень важно иметь опыт работы «в поле», то есть непосредственно на месте ЧП.

Заработная плата спасателя МЧС формируется из нескольких составляющих. В первую очередь речь идет о должностном окладе и доплате за звание, эти величины четко установлены и могут немного отличаться в зависимости от специфики работы и региона.

Немалую часть заработка сотрудника составляют надбавки и стимулирующие выплаты. Они бывают одноразовыми или регулярными:

- за выслугу и рабочий стаж;
- за работу с секретными документами;
- за опасные или вредные условия труда;
- за освоение дополнительной специальности;
- за командировки в отдаленную местность или регион с суровыми климатическими условиями
- за особые достижения

Спасателям также выплачиваются премии по итогам работы за месяц или квартал.

Размер каждой выплаты может варьироваться для разных работников. Если говорить о том, какая выплата является самой большой, то стоит отметить надбавку за работу в опасных условиях, которая может равняться должностному окладу. Обычно эту выплату получают члены аварийно-спасательных команд. За выслугу лет доплачивается от 10 до 40% от оклада, квартальные премии могут составлять 50-100%.

Так же сотрудники министерства могут рассчитывать на материальную помощь на оздоровление в размере одного должностного оклада в течение календарного года. Если же в семье спасателя есть определенные трудности, то он может написать рапорт и получить помощь в размере 5 окладов.

Данная профессия относится к числу востребованных на рынке труда. Количество пожаров, техногенных и природных катастроф не уменьшается. Уже одно описание условий, в которых приходится работать спасателям, дает понимание того, что в этих структурах высокая текучка кадров. Кто-то не справляется с нагрузками и увольняется, кто-то уходит на повышение, поэтому приток новых специалистов всегда актуален.

**Тестовые задания по программе «Школа безопасности»  
Базовый модуль**

**Тест «Оказание первой помощи»**

**1. Признаки артериального кровотечения**

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

**2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

**3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

**4. Признаки венозного кровотечения**

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
3. очень темный цвет крови
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

**5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?**

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

**6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник

2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

**7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

**8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?**

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. Выше раны на 4-6 см.

**9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:**

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

**10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?**

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

**11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?**

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. придание оптимального положения телу

**8. контроль состояния и оказание психологической поддержки**

**9. временная остановка наружного кровотечения**

**10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи**

**11. вызов скорой медицинской помощи**

**12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?**

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки

2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

**3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки**

**13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?**

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.

**3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**

**14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?**

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова

**2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности**

3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

**15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?**

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

**2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела**

3. Уложить пострадавшего на бок

**16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?**

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления
5. при отсутствии пульса

**17.Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?**

Выберите один или несколько ответов:

1. **вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут**
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

**18.Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?**

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
3. **запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки**

**19.Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами
2. Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
3. **Чтобы пострадавший не мог погнубнуть от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой**
4. На спину с подложенным под голову валиком

**20.Признаки обморока**

Выберите один или несколько ответов:

1. **потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах**
2. **кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)**
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

**21.Как проверить признаки сознания у ребенка?**

Выберите один ответ:

**1. аккуратно потормозить за плечи и громко спросить: «Что случилось?»**

2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз

3. спросить у ребенка, как его зовут

**22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?**

Выберите один ответ:

**1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).**

2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)

3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

**23. При попадании в глаза щелочного раствора:**

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой

2. необходимо промыть глаза мыльным раствором

**3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве**

**24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?**

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча

**2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота**

3. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

**25. Перелом это**

Выберите один ответ:

**1. трещины, сколы, раздробление костей**

2. разрушение мягких тканей костей

3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

**26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:**

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.

**2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии**

**эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.**

3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

### **27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?**

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

2. **Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт**

3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

### **28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?**

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.

2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.

3. **Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.**

### **29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:**

Выберите один ответ:

1. **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 медицинской помощи.**

2. 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 медицинской помощи.

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

### **30. При переломах костей конечностей накладывается шина:**

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

**31. Какие предпринять меры при подозрении на отравление ребенка?**

Выберите один или несколько ответов:

1. удалить поступивший яд (например, вызвать рвоту)
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком, оказывая помощь при необходимости (например, при исчезновении признаков жизни приступить к сердечно-легочной реанимации)
3. прекратить поступление ядовитого вещества в организм ребенка (вынести его из загазованной зоны, удалить жало насекомого, стереть ядовитое вещество с поверхности кожи и т. д.)

**32. Когда следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. При наличии болей в области сердца и затрудненного дыхания
2. При потере пострадавшим сознания, независимо от наличия пульса на сонной артерии, и признаков дыхания
3. При потере пострадавшим сознания и отсутствии пульса на сонной артерии, а также признаков дыхания

**33. Как обеспечить восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке к проведению сердечно-легочной реанимации?**

Выберите один ответ:

1. Уложить пострадавшего на спину и, не запрокидывая ему голову, сжать щеки, чтобы раздвинуть губы и раскрыть рот. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
2. Уложить пострадавшего на бок, наклонить его голову к груди. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
3. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс. Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову, поднять подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть.

**34. Как определить наличие пульса на сонной артерии пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Большой палец руки располагают на шее под подбородком с одной стороны гортани, а остальные пальцы – с другой стороны
2. Три пальца руки располагают с правой или левой стороны шеи на уровне щитовидного хряща гортани (кадыка) и осторожно продвигают вглубь шеи между щитовидным хрящом и ближайшей к хрящу мышцей
3. Три пальца руки располагают с левой стороны шеи под нижней челюстью

**35.Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?**

Выберите один ответ:

1. Наложить импровизированную шейную шину, на рану наложить стерильный ватный тампон, пострадавшего уложить на спину, приподняв ноги. По возможности к голове приложить холод.
2. Наложить импровизированную шейную шину. К ране волосистой части головы приложить давящую повязку из стерильного бинта, пострадавшего уложить на бок с согнутыми в коленях ногами, по возможности к голове приложить холод.
3. Шейную шину не накладывать, рану заклеить медицинским пластырем, пострадавшего уложить на бок только в случае потери им сознания

**36.При каких состояниях ребенка педагог может оказать ему первую помощь?**

Выберите один или несколько ответов:

1. ожоги
2. травмы различных областей тела
3. инородные тела верхних дыхательных путей
4. отморожения
5. высокая температура
6. отсутствие сознания
7. отравление
8. наружные кровотечения
9. боли в животе
10. остановка дыхания и кровообращения
11. боли в груди

**37.Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?**

Выберите один ответ:

1. Полить ожоговую поверхность холодной водой, накрыть стерильной салфеткой и туго забинтовать
2. Вскрыть пузыри, очистить ожоговую поверхность от остатков одежды, накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод, поить пострадавшего водой
3. Пузыри не вскрывать, остатки одежды с обожженной поверхности не удалять, рану накрыть стерильной салфеткой (не бинтовать), по возможности приложить холод и поить пострадавшего водой

**38.При черепно-мозговой травме:**

Выберите один ответ:

1. необходимо положить на голову тепло
2. необходимо положить на голову холод
3. необходимо наложить на голову марлевую повязку

**39.Что нужно делать при сильном кровотечении у ребенка в результате травмы до прибытия бригады скорой медицинской помощи?**

Выберите один или несколько ответов:

1. если давящая повязка не помогает и кровотечение не останавливается, прижать артерию пальцем, наложить кровоостанавливающий жгут
2. промыть рану, обработать ее, затем наложить салфетку, туго забинтовать
3. наложить на рану салфетку, прижать, туго забинтовать
4. обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи

**40. Внезапно возникающая потеря сознания — это:**

Выберите один ответ:

1. Шок
2. Мигрень
3. Обморок

**41. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:**

Выберите один ответ:

1. 1 ч
2. 30 мин
3. 45 мин

**42. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

Выберите один ответ:

1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

**43. Что делать, если ребенок подавился и не может дышать, говорить и кашлять?**

Выберите один или несколько ответов:

1. если удары в спину и толчки в верхнюю часть живота не помогли, уложить ребенка на пол, проверить признаки дыхания, при их отсутствии – вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации
2. выполнить толчки в верхнюю часть живота (детям до года – в грудь) до 5 попыток, если традиционные удары по спине не помогли
3. ударить по спине между лопатками (до 5 попыток), наклонив ребенка вперед

**44. Признаки переохлаждения**

Выберите один или несколько ответов:

1. нет пульса у лодыжек
2. посинение или побледнение губ
3. озноб и дрожь
4. нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение
5. снижение температуры тела

6. потеря чувствительности

**45. Третьим действием (третьим этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Прекращение воздействия травмирующего фактора
- 3. Правильная транспортировка пострадавшего**

**46. К ушибленному месту необходимо приложить:**

Выберите один ответ:

1. Грелку
- 2. Холод**
3. Спиртовой компресс

**47. При проведении ИВЛ (искусственной вентиляции легких) методом «рот в рот» необходимо:**

Выберите один ответ:

1. Зажимать нос пострадавшего только в случае, если носовые ходы свободны
2. Нос пострадавшему не зажимать
- 3. Свободной рукой плотно зажимать нос пострадавшего**

**48. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

Выберите один ответ:

1. тепло
- 2. свободная повязка**
3. холод

**49. Первым действием (первым этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

- 1. Прекращение воздействия травмирующего фактора**
2. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Предотвращение возможных осложнений

**50. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?**

Выберите один ответ:

1. Наложить жгут ниже места ранения
- 2. Наложить давящую повязку на место ранения**
3. Наложить жгут выше места ранения

**Тест по теме «Работа с компасом»**

1. Укажи, куда указывает синий конец стрелки компаса.  
а) на север б) на запад в) на юг г) на восток
2. Отметь, где встает солнце.  
а) на юге б) на западе в) на севере г) на востоке
3. Определи, с какой стороны склона снег тает быстрее.  
а) с северной б) с восточной в) с южной г) с западной
4. Подумай, какой предмет может помешать работе компаса.  
а) ключ б) стакан в) книга г) линейка
5. Дети шли на восток. Определи, в каком направлении они вернуться.  
а) на восток б) на север в) на запад г) на юг
6. Вспомни, с какой стороны кора берёзы белее и чище.  
А) На севере б) На востоке В) На юге
7. Представь, что тебе надо сориентироваться по карте. Ты должен положить компас на ровную горизонтальную поверхность и повернуть его так, чтобы он совпал с определённой буквой. С какой стороны буквой должен совпадать синий конец стрелки?  
а) буквой С б) с буквой Ю в) с буквой З
8. Назови все формы земной поверхности:  
а) равнины, горы; б) горы, холмы, овраги; в) равнины, горы, холмы, овраги.
9. Определи части горы:  
а) подошва, скала, верхушка; б) подошва, склон, вершина; в) низина, склон, вершина.
10. Отметь название гор, расположенных рядами.  
а) скелет б) скалы в) хребет г) круча
- 11) Укажи высоту холмов.  
а) до 500 метров б) до 300 метров в) до 400 метров г) до 200 метров
12. Где можно встретить холмы?  
а) в оврагах; б) в горах; в) на равнинах.

## Тест по теме «Основные правила поведения в экстремальных ситуациях»

**Вопрос 1.** Как надо действовать при возникновении экстремальной ситуации?

Торопиться не стоит, надо всё обдумать, взвесить и действовать обстоятельно. Ведь правильно говорят: «Поспешишь – людей насмешишь!»

Действовать надо в зависимости от обстоятельств: вспомнить все, чему учили на уроках ОБЖ; позвонить родным, близким или друзьям – спросить совета; позвонить по телефону 112 и узнать, что делать.

Действовать надо быстро, организованно, без паники. Промедлив, можно потерять шансы на спасение.

**Вопрос 2.** В результате анализа экстремальных ситуаций специалисты-спасатели выработали основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Выберите правильные из предложенных ниже:

иметь чувство опасности;

уметь контролировать своё поведение;

быть самоуверенным;

уметь думать, анализировать, находить выход из создавшейся ситуации;

надеяться на благополучный исход;

быть неуступчивым, если уверен в своей правоте;

уметь подчиниться, если это нужно;

уметь признавать свою слабость и сдаться, если нет больше сил бороться за жизнь;

**Вопрос 3.** Если произошла авария самолёта (или автомобиля), что необходимо сделать в первую очередь по порядку действий?

Осмотреться вокруг, ощупать себя на предмет травмирования.

Своим криком дать понять окружающим, что вы живы

немедленно покинуть транспортное средство,

не теряя времени, прозвонить по телефону 112, что вы попали в аварию

оказать первую помощь потерпевшим

вынести раненых

найти воду и затушить тушить пожар

вынести (по возможности) снаряжение

отойти на безопасное расстояние

**Вопрос 4.** При стихийном бедствии (сход лавины, наводнение, лесной пожар и т. д.) что надо предпринять?

Всё не спеша, хорошенько обдумать и действовать по обстановке

Надо предпринять все усилия для выхода в безопасную зону

Надо найти и использовать все подручные средства для спасения своей жизни

Надо подавать сигналы спасателям с помощью яркой одежды или дымом от костра

**Вопрос 5.** После транспортной аварии, оказавшись в безопасном месте, что необходимо сделать?

Надо успокоиться

Вспомнить все обстоятельства, которые привели к аварии

Определить по солнцу свое местоположение

Незамедлительно оценить обстановку

Решить оставаться на месте или выходить к населённому пункту, на дорогу

Предпринять все меры к тому, чтобы не остаться в одиночестве

**Вопрос 6.** Если в экстремальной ситуации есть уверенность в том, что помощь скоро придёт, или нет возможности двигаться, то что надо делать?

выходить к населённому пункту

остаться на месте

выходить на дорогу

готовиться к ночлегу

**Вопрос 7.** Если в экстремальной ситуации никто из взрослых не знает вашего предполагаемого местонахождения, а у вас нет средств радиосвязи, сотового телефона, то надо...

нужно оценить свои силы, состояние ослабленных, больных и их количество

оставаться на месте

выходить к населённому пункту

готовиться к ночлегу

выходить на дорогу

**Вопрос 8.** Аварийный лагерь – это...

лагерь, расположенный на месте транспортной аварии

место ремонта и восстановления транспорта, оказавшегося в аварийной ситуации

стоянка людей, попавших в экстремальную ситуацию в природных условиях

**Вопрос 9.** Какие условия должны быть соблюдены при оборудовании аварийного лагеря?

возможность обозревать местность невооруженным взглядом

возможность укрыться от осадков, ветра и солнца

располагать аварийный лагерь следует на открытой местности

возможность постоянного контроля пространства вокруг лагеря

возможность сосредоточить в одном месте все необходимые вещи и продукты питания

возможность установить охрану, назначив одного или двух дежурных

**Вопрос 10.** Как известно, в аварийном лагере обязательно надо распределить обязанности между членами группы и сделать так, чтобы работал каждый член группы. В каком случае любая группа работает наиболее эффективно?

если есть в группе правило «Один за всех, все за одного»

если руководствоваться принципом «Мы своих не бросаем»

если в группе есть руководитель, командир

если каждый будет заниматься не только чем может, но и чем желает

если все будут работать с настроением, т.к. «нам песня строить и жить помогает...»



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

**Вариант № 1**

1. Что такое землетрясение?
  - а) область возникновения подземного удара
  - б) подземные толчки и колебания поверхности Земли**
  - в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность
  - г) это природное явление, связанное с процессами в окружающей атмосфере
2. По шкале итальянского ученого Меркалли в баллах оценивается(-ются):
  - а) сила землетрясения, его интенсивность**
  - б) величина смещения земной коры в очаге землетрясения
  - в) величина разрывов в верхней части мантии
  - г) степень разрушений в эпицентре землетрясения
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (наиболее характерные) по месту их возникновения можно разделить на:
  - а) химические, биологические, военные
  - б) радиационные, химические, гидродинамические, транспортные**
  - в) социальные, экологические, психологические
  - г) региональные, федеральные, радиационные
4. Что из перечисленного относится к природным катастрофам?
  - а) метеорологические**
  - б) топологические**
  - в) тектонические**
  - г) социальные
  - д) специфические
5. Что можно отнести к метеорологическим катастрофам?
  - а) бури**
  - б) засухи**
  - в) пожары**
  - г) морозы**
  - д) эпидемии
6. Если случился пожар, то какие действия необходимо выполнить?
  - а) идти в сторону, противоположную пожару**
  - б) оценить обстановку и определить, откуда исходит опасность, а также сообщить в пожарную охрану о пожаре**
  - в) укрыться в здании и ждать помощи пожарных
  - г) двигаться в сторону незадымленной лестничной клетки или к выходу**
7. Что можно отнести к биолого–социальным катастрофам?
  - а) терроризм**
  - б) аварии на химических объектах
  - в) общественные беспорядки**

- г) землетрясения
  - д) транспортные катастрофы
8. Экстренной мерой по защите населения от поражающих факторов чрезвычайной ситуации является:
- а) своевременное оповещение населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций
  - б) обеспечение населения средствами индивидуальной защиты
  - в) качественное обучение правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций
  - г) **эвакуация населения из опасных районов**
9. Как вы будете действовать при получении сигнала оповещения о радиационной аварии, если вы находитесь в своем доме (квартире)?
- а) освободите от продуктов питания холодильник, вынесете скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи и проследуете на сборный эвакуационный пункт
  - б) включите радио и выслушаете сообщение, выключите электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку «В квартире жильцов нет» и проследуете на сборный эвакуационный пункт
  - в) **немедленно закроете окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприемник или телевизор и будете готовы к приему информации о дальнейших действиях**
  - г) выключите газ, электричество, возьмете необходимые продукты питания, вещи и документы, наденете средства индивидуальной защиты и проследуете на сборный эвакуационный пункт
10. Что не является главной целью террористов?
- а) психологическое воздействие.
  - б) **уничтожение противника.**
  - в) самореклама.
  - г) способ достижения цели.
11. Экстремистская деятельность не только не может улучшить жизнь граждан, но, напротив, может стать основой для крайней формы экстремизма, которой является...
- а) вандализм;
  - б) **терроризм;**
  - в) хулиганство;
  - г) похищение граждан;
  - д) ограбление.
12. Если самолёт, захваченный террористами, освобождает группа захвата, заложникам необходимо:
- а) воспользовавшись суматохой, попробовать самостоятельно выбраться из самолёта;
  - б) **лечь на пол и оставаться там до конца операции, не мешая её проведению;**

- в) попытаться вырвать оружие у террориста и помочь атакующей группе;
- г) если нет другой возможности, спрятать голову за спинку впереди стоящего кресла и закрыть её руками;
- д) попытаться забрать свои вещи с багажной полки, так как после взрыва или пожара это будет сделать уже невозможно.

### Вариант №2

1. Вы находитесь дома одни. Вдруг задрожали стекла и люстры, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:
  - а) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи
  - б) займете место в дверном проеме капитальной стены**
  - в) закроете окна и двери, быстро спуститесь в подвальное помещение
  - г) подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случилось
2. Что надо делать с получением сигнала о приближении урагана, бури, смерча при нахождении в доме (квартире)?
  - а) закрыть окна, включить радиоприемник для получения информации от управления ГО и ЧС
  - б) плотно закрыть двери и окна, отключить электроэнергию, занять безопасное место у стен внутренних помещений
  - в) закрыть окна и двери с наветренной стороны здания, а с подветренной открыть, убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком**
  - г) закрыть краны газовой сети, включить радиоприемник с автономным питанием для получения информации от управления ГО и ЧС
3. Как следует выходить из зоны лесного пожара?
  - а) навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги**
  - б) перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства
  - в) если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра
  - г) если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру
4. Что можно отнести к топологическим катастрофам
  - а) наводнения**
  - б) снежные лавины**
  - в) оползни**
  - г) ураганы
  - д) кораблекрушения
5. Что можно отнести к техногенным катастрофам относят
  - а) транспортные катастрофы**
  - б) производственные катастрофы**
  - в) войны
  - г) терроризм

- д) землетрясения
6. Выберите, что относится к ЧС техногенного характера:
- а) геофизические и геологические явления, приведшие к человеческим жертвам
  - б) аварии на электростанциях и очистных сооружениях**
  - в) аварии на химически опасных объектах и атомных электростанциях**
  - г) авиационные катастрофы, повлекшие за собой значительное количество человеческих жертв и требующие проведение поисково-спасательных работ
7. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:
- а) «Тревога!»
  - б) «Внимание! Опасность!»
  - в) «Внимание всем!»**
  - г) «Химическая (радиационная) опасность!»
8. Чрезвычайное событие это:
- а) события, заключающиеся в отклонении протекающих процессов или явлений от нормы
  - б) события, вызывающие отрицательное воздействие на жизнедеятельность людей
  - в) события, вызывающие отрицательное воздействие на функционирование экономики, социальную сферу, природную среду
  - г) все варианты верны**
  - д) среди перечисленных вариантов правильного ответа нет
9. К неверным действиям человека, оказавшегося в зоне степного пожара, относится
- а) попытка покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;
  - б) ожидание помощи;**
  - в) попытка покинуть место пожара и дышать через мокрый платок (шарф);
  - г) попытка обойти зону пожара, если её обойти невозможно, то преодолеть границу огня против направления ветра.
10. Терроризм — это ...
- а) способ выражения недовольства властью.
  - б) идеология насилия, связанная с устрашением населения.
  - в) совокупность действий, направленных на улучшение уровня жизни граждан.**
11. Экстремизм угрожает:
- а) активному отдыху в природе;
  - б) пожарной безопасности в доме;
  - в) соблюдению законности в государстве;**
  - г) возникновением чрезвычайных ситуаций природного характера;
  - д) безопасности выполнения домашних хозяйственных работ;
  - е) законным политическим правам и свободам граждан;**

ж) гражданскому миру и национальному согласию;

з) духовной, религиозной терпимости в обществе.

12. Вставьте в текст подходящие слова:

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

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

**Терроризм, хулиганство, вандализм, экстремизм.**

## ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

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

## Тест по теме «Топографические и спортивные карты»

1) Соответствие между понятиями и определениями:

План

чертеж местности, выполненный в условных знаках и в крупном масштабе.

(1см -50 метров и крупнее) /глазомерная, комбинированная съемка, дешифровка аэрофотоснимков; охватывают несколько км.

Кроки

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

Абрис Схематический чертеж участка, начерченный от руки. Без соблюдения масштаба

Схема местности рисунок местности, содержащий значимые для прохождения маршрута объекты.

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

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

a. система условных знаков

b. картографическая генерализация

c. топографическая карта

d. кроки

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

a. проекция

4) Линейные условные знаки применяются для:

a. выражения масштаба в карте (лес, болото)

b. показания объекта небольшого размера, очертания, которые не выражены в масштабе карты (мосты, башни)

c. изображения условно вытянутых объектов (дороги, реки)

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

a. рельеф

b. абрис

c. ситуация

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

a. топография

7) Топографические карты имеют:

a. единый масштаб

b. единую систему знаков

c. единое содержание

Масштаб не соблюдается, когда создается:

- a. План.
  - b. Кроки
  - c. Абрис
  - d. Топографическая карта
- 8) Чертеж участка местности с подробным отображением важнейших элементов и соблюдением масштаба – это:
- a. кроки
  - b. абрис
  - c. план
- 9) Ориентирование на местности разделяется на:
- a. общее
  - b. массовое
  - c. детальное
  - d. групповое
- 10) Определение своего положения, точки стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов:
- a. ориентирование
  - b. азимут
  - c. линия движения
  - d. линейное ориентирование
- 11) Основные моменты ориентирования:
- a. определение сторон горизонта
  - b. определение места положения
  - c. определение дальнейшего движения
  - d. все вышеперечисленное

## **Примерные упражнения по общей физической подготовке (рекомендуются для проведения в спортивном зале, спортивной площадке)**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях:* наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами (при наличии оборудования).* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением (при наличии оборудования):* упражнения с набивными мячами - бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком (при наличии оборудования):* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

*Подвижные игры, и эстафеты (при наличии оборудования).* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика (при наличии оборудования).* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт (при наличии лыж).* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения (при наличии оборудования).* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

*Спортивные игры (при наличии оборудования):* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Примерные упражнения по специальной физической подготовке  
(рекомендуются для проведения в спортивном зале, спортивной площадке,  
на местности, в том числе при наличии соответствующего оборудования)**

*Ориентирование.*

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

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

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

*Лыжная подготовка (при наличии оборудования).*

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

*Туристская техника.*

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

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

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта со скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 1.00, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

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

*Упражнения для развития силы.* Сгибание и разгибание рук и упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

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

*Упражнения на гимнастической стенке:* подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

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

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого

пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

*Элементы скалолазания.* Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

## **Примерное теоретическое содержание темы «Психологические процессы и состояния: внимание, память, мышление»**

*Внимание.* Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, персеверация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.

Факторы, влияющие на произвольное внимание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, личностные особенности (самообладание, темперамент), интенсивность стимула, значимость стимула или ситуации, особенности ситуации.

Нарушение концентрации внимания - рассеянность («порхающее» и «липкое» внимание).

Развитие внимания.

*Память.* Память - запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Продуктивность памяти. Механическое и смысловое запоминание. Виды памяти:

по характеру психической активности - двигательный тип памяти, эмоциональная память;

по предъявляемым стимулам (виду и форме информации) - образная, словесно-логическая (смысловая);

по анализаторам - зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая.

Произвольная и непроизвольная память.

Кратковременная, долговременная и оперативная память (удерживание информации на период совершения операций)

Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.

Условия, влияющие на запоминание: установка, мотивация, эмоциональное состояние, уровень концентрации внимания, значимость информации для индивида.

Мнемотехника - приемы и способы заучивания фактологического материала. Приемы мнемотехники.

*Мышление.* Мышление - отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними, процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.

Виды мышления: теоретическое (словесно-логическое) и практическое (наглядно-образное, наглядно-действенное).

Мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, сравнение, классификация, аналогия.

Пути развития и активизации мышления. Формулирование вопроса - анализ возможных ответов или решений и выбор из них верного - проверка правильности решения.

### **Примерное теоретическое содержание темы «Чувства. Стресс»**

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова).

Стресс - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Стресс - неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды.

Стадии развития стресса - реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения. Дистресс.

Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом.

Саморегуляция поведения.

## **Примерное теоретическое содержание темы «Воспитание в обществе. Становление личности»**

Индивидуум и личность. Личность - продукт развития индивидуума в обществе. Индивидуальность личности (темперамент, черты характера, Привычки, преобладающие интересы, качества познавательной деятельности, восприятие, память, мышление, воображение; способности, индивидуальный стиль деятельности). Условия проявления индивидуальности. Потребности и мотивы. Социальные нормы поведения. Цели и ценности.

Социальный контроль - влияние общества на установки, представления, идеалы и поведение человека. Составляющие социального контроля - ожидания, нормы и санкции.

Ожидания - требования окружающих по отношению к данному человеку, выступающие в форме ожиданий.

Социальные нормы - некие образцы, предписывающие то, что люди должны говорить, думать, чувствовать, делать в конкретных ситуациях. Признаки социальных норм: общезначимость, возможность применения группой или обществом санкций, наличие субъективной стороны, взаимозависимость, масштабность.

Санкции - процедуры, при помощи которых поведение индивида приводится к норме социальной группы. Виды санкций: негативные и позитивные, формальные и неформальные.

Формы социального контроля поведения: закон, табу, обычай, традиции, мораль.

Становление (и самоопределение) личности при всех формах социального контроля. Совесть, нравы, манеры, привычки, этикет.

Социализация - процесс и результат социального развития человека, при котором он усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Роль образования и приобретения профессии в социализации личности. Роль творчества. Три стадии развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация (персонализация) и интеграция.

Механизмы социализации. Подражание, имитация, идентификация. Полоролевая идентификация. Механизм социальной оценки желаемого поведения. Конформность и неконформность (негативизм). Социальные группы, в которых происходит становление личности: семья, школа, объединения по интересам, неформальные (уличные) группы.

К чему надо стремиться?

Человек личностно-зрелый обладает следующими характеристиками:

- развитое чувство ответственности;
- потребность в заботе о других людях;
- способность к активному участию в жизни общества, к психологической близости с другими людьми;
- способность к эффективному использованию своих знаний и возможностей, решению различных жизненных проблем на пути к полной самореализации;

- высокий уровень общей жизнедеятельности;
- толерантное отношение к трудностям и способность их преодолевать.

Развитие человека в процессе реальной деятельности на основе взаимодействия с другими людьми.

Движущая сила социального развития - противоречие между растущими потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения.

Чередование стабильных периодов развития с нестабильными (кризисными) периодами, которые выступают как переходные этапы и несут в себе возможности качественных новообразований личности.

Наиболее благоприятные условия социального развития личности: социальная поддержка, референтная группа и потребности личности.

Сензитивность - особая чувствительность по отношению к тем или иным внешним воздействиям, способствующим формированию определенных психических и личностных новообразований.

## **Примерное теоретическое содержание темы «Процессы и закономерности общения»**

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

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

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

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

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

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

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

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

Особенности общения в современном мире:

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

### **Примерное теоретическое содержание темы «Социальная группа»**

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

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

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

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

### **Примерное теоретическое содержание темы «Лидер в группе. Его роль и требования к нему»**

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

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

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

### **Примерное теоретическое содержание темы «Самосознание. «Я» - концепция»**

Самосознание – процесс, с помощью которого человек познаёт себя и относится к самому себе. «Я» - концепция, её составляющие: когнитивная (самопонимание), оценочная составляющая (самооценка); поведенческая составляющая. Особенности поведения при адекватной, завышенной или заниженной самооценке.

Самоотношение. Самоуважение – позитивное самоотношение. Уровень притязаний. Самоуважение и любовь к себе. Как добиться уверенности в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

**Примерная итоговая аттестация для продвинутого модуля  
Критерии оценки успешности выполнения контрольного практического задания**

**Оказание первой помощи сердечно-легочной реанимации**

**Критерий: Да/Нет**

Правильное ОПП при СЛР с комментарием

Участник работает в медицинских перчатках

Определение признаков жизни: участник прикладывает ухо к губам пострадавшего

Визуальное наблюдение на экскурсию (поднятием/опусканием) грудной клетки пострадавшего

Участник проверяет наличие/отсутствие пульса на сонной артерии и отсчитывает 10 секунд вслух

Участник дает команду на вызов скорой помощи

Участник освобождает грудную клетку пострадавшего от одежды, препятствующей проведению реанимационных мероприятий

Пояс пострадавшего расстегнут

Участник размещает основание ладони своей руки на пострадавшего в точку компрессии, вторую ладонь участник кладет на первую

Участник совершает 30 компрессий подряд и 2 вдоха

Участник проверил ротовую полость на наличие инородных тел

Руки участника находятся в вертикальном, перпендикулярном положении, относительно пострадавшего

Количество компрессий участник отсчитывает вслух

Перед началом вентиляции участник освободил дыхательные пути пострадавшего;

Голова пострадавшего запрокинута назад, для размещения верхних дыхательных путей в одну плоскость

Нос пострадавшего зажат

Участник проверяет признаки жизни любым способом и сообщает об отсутствии признаков жизни окружающим

Пострадавший оживлен

Лучший показатель времени

**Остановка кровотечения, наложение повязок (десмургия)**

**Критерий: Да/Нет**

осмотр пострадавшего произведен, (вид травмы установлен)

участники, непосредственно участвующие в оказании ПП в СИЗ (медицинские перчатки надеты)

Перед наложением жгута произведено пальцевое прижатие артерии в определённой точке выше кровотечения.

Жгут наложен правильно (туго, выше раны, каждый тур перекрывает последующий на одну треть).

Записка с ФИО спасателя, временем наложения и датой наложения под

жгутом (озвучено голосом).

Наложение стерильной салфетки на рану

наложение повязки на рану (вид повязки соответствует виду раны на теле пострадавшего наложена надежно и защищает рану от повторного попадания инфекции и инородных тел)

передача пострадавшего работникам скорой помощи (обозначение голосом)

лучший показатель времени.

### **Иммобилизация опорно-двигательной системы пострадавшего (травмы шейного и поясничного отдела позвоночного столба, перелом конечностей "открытый, закрытый")**

**Критерий: Да/Нет**

осмотр пострадавшего произведен, (вид травмы установлен)

Спасатель в СИЗ (медицинские перчатки надеты)

шейный корсет надет

шейный корсет надет правильно (двумя спасателями, и место для подбородка на корсете расположено под подбородком пострадавшего, корсет плотно прилегает к шее и зафиксирован)

Жгут наложен

Жгут наложен правильно (туго, выше раны, каждый тур перекрывает последующий на одну треть)

пострадавший уложен на спинальный щит (пострадавший уложен по команде корректно, без падений и дополнительных ударов, на счет, не менее тремя спасателями)

травма накрыта стерильной салфеткой (травма полностью накрыта и зафиксирована повязкой для фиксации шин)

правильное формирование шин (на неповрежденной конечности)

фиксация необходимого количества суставов согласно наставлению по ОПП Ф323

боковые шины наложены правильно (плотно прилегают к конечности пострадавшего, обязательное наличие мягких валиков в областях суставов)

коммуникация с пострадавшим на протяжении всей процедуры оказания ПП

передача пострадавшего работникам скорой помощи (обозначение голосом)

лучший показатель времени

## Примерные условия проведения соревнований обучающихся «Школа безопасности» (региональный уровень)

### 1. Полоса препятствий

В соревнованиях участвует команда из 6 человек.

Команда на время преодолевает полосу препятствий. Возможно «сквозное» прохождение этапов участниками команды. Взаимопомощь участников команды допускается. Финиш по последнему участнику команды.

Результат команды-победителя определяется по наименьшей сумме времени прохождения и штрафных баллов, переведенных во время (1 балл-10 сек.). В случае равенства результатов победитель определяется по наименьшей сумме штрафных баллов. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы.

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, иметь перчатки или рукавицы, спортивную обувь без металлических шипов.

#### Возможные этапы вида соревнований «Полоса препятствий»

<b>1.</b>	<b>Переправа по качающимся перекладинам:</b> горизонтальные свободно подвешенные, перекладины, на высоте 2-2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5-7 м. Участники при переправе держатся за них руками.
<b>2.</b>	<b>Движение по подвесному бревну.</b> Бревно свободно подвешено на высоте 30 см. Длина бревна 5-7 м, толщина 20-30 см.
<b>3.</b>	<b>«Бабочка»</b> Пройти по нижней горизонтальной веревке, держась за верхнюю. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5-2 м и серединой за середину нижней веревки.
<b>4.</b>	<b>«Паутина»</b> Преодолеть препятствие по горизонтально, вертикально или наклонно натянутым веревкам.
<b>5.</b>	<b>Переправа по горизонтальной веревке.</b> Длина этапа 15-20 м. Преодолеть препятствие с помощью рук и ног.
<b>6.</b>	<b>Переправа по наклонному бревну с перилами.</b> Длина бревна 5-7 м, толщина 20-30 см.
<b>7.</b>	<b>Переправа по параллельным верёвкам.</b> Пройти по нижней горизонтальной веревке, держась за верхнюю.
<b>8.</b>	<b>«Маятник»</b> Преодолеть препятствие при помощи вертикально-подвешенной верёвки
<b>9.</b>	<b>«Ромб»</b> Горизонтально-подвешенная верёвочная лестница, крутящаяся вокруг своей оси. Преодолеть препятствие с помощью рук и ног.
<b>10.</b>	<b>Движение по лазу («мышеловка»)</b> Преодолеть препятствие ползком, не сбив планки. Возможно «сквозное» прохождение этапа участниками команды.
<b>11.</b>	<b>Спуск</b> Преодолеть препятствие при помощи судейской верёвки спортивным способом (верёвка за спиной, обязательны рукавицы (перчатки) и штормовка с длинными рукавами)
<b>12.</b>	<b>Подъём</b> Преодолеть препятствие при помощи судейской верёвки спортивным способом (верёвка берётся на излом)

№ п/п	Ошибки и нарушения
Штраф – 1 балл	
1.	Заступ за контрольную линию
2.	Касание земли одной ногой
3.	Сбитие планки (за каждую)- не более 5 баллов на каждого участника
4.	Потеря личного снаряжения (за каждое)
Штраф – 3 балла	
1.	Двое на этапе
Штраф – 5 баллов	
1.	Падение (Срыв без восстановления движения)
Штраф – снятие с этапа	
1.	Не прохождение этапа минимум одним участником команды.
2.	Невыполнение условий этапа, дистанции
3.	Игнорирование требований судьи по обеспечению безопасности при прохождении этапа, дистанции

## 2. Маршрут выживания

В соревнованиях участвует вся команда – 6 человек (+руководитель команды).

Соревнования проводятся в форме похода (до 8 км) с использованием спортивной карты местности, с выполнением заданий на маршруте. На старте командам выдается спортивная карта и зачетная маршрутная книжка (далее – ЗМК), где указаны последовательность прохождения этапов и выполнения заданий, контрольное время (далее – КВ) работы на этапах и всей дистанции (ОКВ). При превышении КВ этапа команда к дальнейшей работе на этапе не допускается и получает дополнительно штрафы за каждого участника непрошедшего этап и штраф за неснятое снаряжение. При превышении ОКВ команда занимает место после команд, уложившихся в ОКВ. В случае отсутствия отметок судьи о приходе команды на этап, считается, что данный этап команда не прошла, и она занимает место после всех команд с более полным зачётом.

На отдельных участках маршрута команде могут быть предложены задания для самостоятельного выполнения (при отсутствии представителя). При этом команду может сопровождать судья-посредник. Технические этапы преодолеваются согласно Регламента пешеходного туризма.

Снаряжение команды и участников согласно списка. В зависимости от условий выполнения заданий часть снаряжения команды может быть запрещена к использованию. Команде не разрешается использовать дополнительное снаряжение.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за выполнение заданий на всей дистанции. В случае равенства баллов победитель определяется по наибольшей сумме баллов на приоритетных этапах, которые будут сообщены представителям и капитанам команд до старта.

Перед стартом команда проходит предстартовую проверку, на которой проверяется:

минимальное личное, групповое снаряжение и медаптечка по списку (является обязательным для всех команд и считается контрольным грузом);

знание границ полигона (любой участник по выбору судьи);

действия команды в чрезвычайной (аварийной) ситуации (руководитель).

При отсутствии любого предмета (по спискам) или незнании границ полигона и действий в чрезвычайной (аварийной) ситуации команда штрафуются и выпускается на старт только после полного выполнения вышеуказанных требований. Старт при этом не откладывается. Предстартовая проверка проводится за 10 минут до старта.

Команда допускается к работе на этапах (если это не оговорено в технической информации) только в полном составе. Штрафы на этапах определяются согласно таблицы.

Участники должны быть в спортивной форме, закрывающей локти и колени, иметь спортивную обувь без металлических шипов.

Участники младшей возрастной группы проходят отдельные технические этапы без самонаведения (по судейским перилам).

<b>Общие ошибки и нарушения</b>	
Штраф – 1 балл	
1	Заступ за контрольную линию, касание земли (воды)
2	Незавинченная муфта карабина
3.	Работа без рукавиц на спуске и страховке
4.	Неправильный ответ
5.	Отсутствие единицы снаряжения
6.	Потеря личного снаряжения (за каждое) - не более 10 баллов на команду
Штраф – 2 балла	
1	Неправильно завязан узел (за каждый)- не более 15 баллов на команду
2	<u>Падение (срыв)</u> в пределах этапа с самозадержанием (с повисанием на самостраховке)
Штраф – 3 балла	
1	Двое на этапе (нахождение на жердях более 1 участника)
2	Нарушение или отсутствие самостраховки, страховки
Штраф – 4 балла	
1	Потеря судейской страховки, верёвки сопровождения (при наличии)
2	Неправильное выполнение технического приёма
Штраф – 5 баллов	
1	Падение
2	зависание на самостраховке без возобновления движения / не штрафуются, если команда собственными силами смогла вытянуть повисшего участника с помощью верёвки сопровождения)
Штраф – 10 баллов	
1	Потеря группового снаряжения (независимо от кол-ва)
Штраф – 15 баллов	
1	Непрохождение участника
Штраф – снятие с этапа	
1.	Игнорирование требований судьи по обеспечению безопасности при прохождении этапа, дистанции
2.	Техническая неподготовленность команды

**Возможные этапы и задания вида соревнований «Маршрут выживания»**

1.	Определение азимута на объект <b>(без руководителя)</b>		МО –20 баллов
	Команда азимут на указанный объект с использованием компаса. Результат капитан заносит в ЗМК и сообщает судье под роспись		
	Штрафы :	ошибка на каждые 4 <sup>0</sup> , исключая первые 4 <sup>0</sup>	–1 балл
2.	Движение по азимуту		МО –20 баллов
	Получив азимут и длину хода, команда движется к указанной точке. При выходе на финиш этапа капитан записывает в ЗМК номер вешки и сообщает его судье под роспись		
	Штрафы :	ошибка до 5 % длины хода не штрафуются	
		за ошибку от 5 до 10 % длины хода	– 5 баллов
		от 10 до 15 %	– 10 баллов
	свыше 15 %	– 20 баллов	
3.	Движение в заданном направлении		МО –по кол-ву КП
	Команда должна преодолеть при помощи карты маршрут, проходя в заданном порядке КП, занося их шифры в ЗМК		
	Штрафы :	за каждый неотмеченный КП	– 4 балла
		нарушение порядка прохождения КП	– 10 баллов
4.	Определение топографических знаков по карточкам. <b>(без руководителя)</b>		МО – 10 баллов
	Команда получает карточки с изображением топонимов и определяет их		
	Штрафы :	неправильный ответ	– 1 балл (за каждый)
5.	Переправа по судейской веревке с перилами. (Технический этап)		МО – 40 баллов
	Переправиться на другой берег, идя по нижней веревке и держась за верхнюю, используя самостраховку		
6.	Навесная переправа через реку. Самонаведение. (Технический этап)		МО – 135баллов
	*Навесная переправа через реку по судейским перилам. (Технический этап)		МО – 40 баллов
	Команда организует переправу участников, выбирает варианты выполнения задания. Рюкзаки переправляются отдельно от участников		
7.	Подъем по склону с использованием перил (Технический этап) (самостраховка страхующим устройством типа «Жумар» или схватывающим узлом)-самонаведение Оборудование промежуточных точек страховки - судейское.		МО –80 баллов
8.	Спуск по склону с использованием перил (Технический этап) (самостраховка ФСУ либо схватывающим узлом)-самонаведение, самосброс перил		МО – 90 баллов
9.	Спуск по склону с наращиванием перил. (Технический этап) Промежуточная точка страховки судейская (самостраховка ФСУ либо схватывающим узлом)-самонаведение, самосброс перил- только для старшей группы		МО – 120 баллов
10.	Траверс склона, с самостраховкой усом от грудного перекрестья обвязки. Самонаведение. (Технический этап) Оборудование промежуточных точек страховки - судейское. Организация перила - сквозная		МО – 80 баллов-
11.	Крутонаклонная навесная вверх по судейским перилам (Технический этап)		МО – 60 баллов

12.	Переправа на судейских плавсредствах		МО – 40 баллов
	Команда, используя надувной катамаран и резиновую лодку, переправляется на другой берег (в указанное судьей место).		
	<i>Штрафы: индивидуальные:</i>		
	<i>неправильная посадка или высадка из плавсредства</i>		- 1 балл
	<i>неправильно надет спасжилет</i>		- 1 балл
	<i>командные:</i>		
	<i>совершение опасных маневров</i>		- 2 балла
	<i>опасное поведение участников во время движения</i>		- 3 балла
13.	Передвижение с соблюдением правил дорожного движения		МО – 10 баллов
	Команда проходит указанный маршрут <b>организованной колонной</b> с соблюдением правил дорожного движения. Возможны вопросы участникам по ПДД для пешеходов и велосипедистов (по карточкам)		
	<i>Штрафы:</i>	<i>неправильный ответ на тестировании</i>	- 1 балл (за каждый)
		<i>нарушение правил движения пешеходов</i>	- 2 балла (за каждое)
	14.	Действия в районе аварии с утечкой аварийно химически опасных веществ	
После получения судейской информации об угрозе поражения АХОВ и времени подхода зараженного облака команда оценивает обстановку изготавливает ватно-марлевую повязку и, используя подручные средства защиты органов дыхания, выходит из зоны заражения.			
<i>Штрафы:</i>		<i>неправильный выбор направления выхода из зоны заражения</i>	- 2 балла
		<i>подручное средство защиты органов дыхания не смочено водой</i>	- 2 балла
		<i>остались открытыми нос или рот</i>	- 2 балла
	<i>подручное средство не обеспечивает должной защиты от АХОВ</i>	-4 балла	
15.	Преодоление болота при помощи жердей Команде необходимо преодолеть препятствие при помощи судейских жердей. Кол-во жердей -7. Нахождение на жердях - не более одного участника.		МО – 40 баллов
16.	Укладка бревна и переправа по нему с помощью верёвки. (Технический этап) Рюкзаки переправляются отдельно		МО – 90 баллов

17.	*Укладка бревна и переправа по нему с помощью верёвки.) Рюкзаки можно переправлять на одном плече		МО – 50 баллов
	Команда любым способом укладывает бревно через препятствие и переправляется на другой берег, используя для самостраховки верёвку.		
	<i>Штрафы:</i>	Заступ за контрольную линию	-1 балл
		Двое на этапе	-3 балла
		падение	-5 баллов
перелом бревна		-20 баллов	

18.	Сигналы оповещения гражданской обороны	МО – 21 балл
-----	--	--------------

	За одну минуту каждый участник команды отвечает на три предложенных вопроса (по карточкам)	
	<i>Штрафы:</i>	<i>неправильный ответ на тестировании</i> – 1 балл (за каждый)
<b>19.</b>	<p>Действия при ситуации криминогенного характера МО-90 баллов          Команде необходимо правильно оценить обстановку и выполнить правильные действия согласно ситуации, в последствии оказать помощь правоохранительным органам в описании ситуации, преступников, «пострадавших».</p>	
	<i>Штрафы:</i>	<i>неправильные действия - до 50 баллов</i> <i>неполное описание ситуации, преступников, «пострадавших» – до 30 баллов</i>
	<p>Ситуации приносящие ущерб экологии, природе.          Команде необходимо правильно оценить обстановку и в последствии оказать помощь правоохранительным органам в описании ситуации.</p>	
	<i>Штрафы:</i>	<i>неполное описание ситуации – до 10 баллов</i>
<b>20.</b>	<p>движение по обозначенному маршруту (МО - по кол-ву КП)          Команда движется по обозначенному на карте маршруту, проходя через КП, установленные на местности, но не обозначенные на карте, фиксирует их проколом компостера или записывает шифр КП</p>	
	<i>Штрафы:</i>	<i>за каждый неотмеченный КП– 4 балла</i>
<b>21.</b>	<p>Движение по маркированному маршруту МО по кол-ву КП          Команде необходимо пройти на местности маршрут размеченной маркировкой, отмечая встретившиеся на пути КП</p>	
	<i>Штрафы:</i>	<i>за каждый неотмеченный КП– 4 балла</i>
<b>22.</b>	<p>Спасательные работы на акватории.          За КВ этапа участники команды должны бросить спасательный круг, конец Александрова, в зону «утопающего». (Зона «утопающего» - 4 поплавок в форме квадрата со стороной 1,5-2м., расстояние -5-6 м.)          Подплыть на лодке к «утопающему», правильно втащить его в лодку. Оказать помощь пострадавшему на воде. (Команда оказывает доврачебную помощь «пострадавшему» на воде (участник команды по ее выбору) после того, как лодка причалила к берегу).</p>	МО – 80 баллов
	<i>Штрафы:</i>	<i>Неправильное выполнение технического приёма спасения пострадавшего</i> – 3 баллов
	<i>опасное поведение участников в лодке во время движения и втаскивания в лодку (доставки на берег) «утопающего»</i>	– 5 баллов
	<i>непопадание спасательного круга</i>	– 10 баллов
	<i>переворот плавсредства</i>	- 20 баллов
	<i>не проведено обследование полости рта</i>	– 1 балл
	<i>не удалена вода из дыхательных путей «пострадавшего»</i>	– 1 балл
	<i>не соблюдается необходимая последовательность при оказании медпомощи</i>	– 5 баллов
	<i>неправильное проведение непрямого массажа сердца, искусственного дыхания</i>	– 2 балла
	<i>не производится согревание «пострадавшего»</i>	– 1 балл
	<i>Оказание помощи самим пострадавшим</i>	- 3 балла
<b>23.</b>	<p>Поиск пострадавшего на заданном ограниченном участке местности.          Команде необходимо за контрольное время найти на определённом участке местности (лес, овраг и т.п.) любым способом «Условно пострадавшего» не проявляющего жизненной активности» (КП) и</p>	МО – 30 баллов

	выйти в указанную зону	
<b>24.</b>	Оказание первой помощи пострадавшему. Команде необходимо оказать первую помощь условно-пострадавшему (один из участников команды) согласно «полученной травме» с помощью командной мед.аптечки, ответить на теоретические вопросы и изготовить носилки для транспортировки пострадавшего. Носилки изготавливаются согласно правил по туристскому многоборью из 2 –ух жердей длиной 2,5м и трёх поперечин длиной 70 см. В качестве полотна используются только штормовки или верёвка, дополнительно можно использовать туристский коврик. Возможные травмы: переломы конечностей.	МО – 50 баллов
	<i>Штрафы:</i>	
	<i>Неправильный ответ на теоретические вопросы</i>	-3 балла (за каждый)
	<i>незнание способов перевязки подручными средствами</i>	- 1 балл
	<i>неправильный действия при наложении жгута</i>	- 1 балл
	<i>неправильный действия при наложении шины</i>	- 1 балл
	<i>Оказание помощи самим пострадавшим</i>	- 3 балла
	<i>не изготовлены носилки</i>	- 10 баллов
<b>25.</b>	Транспортировка пострадавшего. Команде необходимо организовать транспортировку пострадавшего на носилках по пересечённой местности, вброд согласно правилам по туристскому многоборью по указанному судьёй коридору.	МО – 20 баллов
	<i>Штрафы:</i>	
	<i>неправильная транспортировка пострадавшего</i>	- 3 балла
	<i>падение пострадавшего</i>	- 5 баллов
	<i>разрушение носилок</i>	- 10 баллов
<b>26.</b>	Движение по легенде. Команде необходимо при помощи письменного описания проложить на карте маршрут условно-пострадавшему и пройти по нему. На маршруте оборудованы КП (призма и средства отметки). Команда отмечает в ЗМК встретившиеся на пути движения КП.	МО – по кол-ву КП
	<i>Штрафы:</i>	
	<i>за каждый неотмеченный КП</i>	- 4 балла
	<i>нарушение порядка прохождения КП</i>	- 10 баллов
<b>27.</b>	Вязка туристских узлов. Перечень узлов: «проводники» – восьмёрка, «австрийский проводник» – каждый узел вяжется одной верёвкой диаметра 10 мм; «булинь», «стремя», «штык», - каждый узел вяжется на вертикальной опоре одной верёвкой диаметра 10мм; «схватывающий», «грейпвайн», «двойной проводник» - вяжутся на усмотрение участника как на отдельных верёвках диаметром 6мм (схватывающий с контрольным узлом), так и на одной верёвке диаметра 6мм (для схватывающего предоставляется судейская перильная верёвка). Узлы указаны на одной карточке	
	<i>Штрафы:</i>	

На «Маршруте выживания» возможны непредвиденные ситуации, о которых участники узнают либо перед стартом, либо на маршруте, за правильное выполнение которых даются премиальные баллы (до 10 баллов за каждое).

## Примерный список вопросов этапа «Сигналы оповещения гражданской обороны»

Какие сигналы являются сигналами оповещения гражданской обороны?

Способы подачи сигнала «Внимание всем!!!».

С какой целью подается сигнал «Внимание всем!!!»?

Действия населения по сигналу «Внимание всем!!!».

Способы подачи сигнала «Воздушная тревога».

С какой целью подается сигнал «Воздушная тревога»?

Действия населения по сигналу «Воздушная тревога».

Способы подачи сигнала «Отбой воздушной тревоги».

С какой целью подается сигнал «Отбой воздушной тревоги»?

Действия населения по сигналу «Отбой воздушной тревоги».

Способы подачи сигнала «Радиационная опасность».

С какой целью подается сигнал «Радиационная опасность»?

Действия населения по сигналу «Радиационная опасность».

### Перечень условных травм и заболеваний

Открытые и закрытые переломы конечностей.

### Состав мед. аптечки

Обеззараживающие средства, перевязочные материалы, жгут, лейкопластырь, ножницы, нитки, иголки, материал для изготовления ватно-марлевых повязок (на каждого участника).

### Список минимального снаряжения

#### Личное:

Верёвка диаметром 10мм, длиной 2,5-3м., для организации самостраховки 1 шт.

Страховочные системы (верх, низ) 1 шт.

Карабины 3 шт.

Штормовка, рукавицы или перчатки 1 шт.

Каска 1 шт.

Верёвка диаметром 6мм, для организации самостраховки (схватывающий узел или жумар, ФСУ) 1 шт.

Фляга для воды не менее 500мл 1 шт.

#### Групповое:

Верёвка диаметром 10мм, длиной 20м 2 шт.

Верёвка диаметром 10мм, длиной 40м 1 шт.

Верёвка диаметром 10мм, длиной 2м., для фиксации пострадавшего 2 шт.

Укомплектованная медаптечка в сумке 1 шт.

Рюкзак мин. 1 шт.

Компас мин. 1 шт.

Карандаш, линейка, ручка, блокнот, транспортёр 1 набор

Топор в чехле 1 шт.

Нож в чехле 1 шт.

Необходимое снаряжение для организации быта и ночёвки,  
приготовления пищи в полевых условиях, материал для  
изготовления навеса и носилок

на всю команду

Сотовый телефон у представителя команды.

1 шт.

Фляга для воды 5л

мин. 1 шт.

**ОПИСАНИЕ ПРИМЕРНОГО КОНКУРСНОГО ЗАДАНИЯ**  
**на чемпионате WorldSkills Russia Juniors**  
**по компетенции «Спасательное дело»**

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР) — совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации, заключающихся в спасении и оказании помощи людям, локализации и подавлении очагов поражающих воздействий, предотвращении возникновения вторичных поражающих факторов, защите и спасении материальных и культурных ценностей.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСНДР):

АСР - аварийно-спасательные работы;

ПСР - поисково-спасательные работы;

ОПП - оказание первой помощи;

ПСП - работа в СИЗ с ПТВ;

ПСП - работа с первичными средствами пожаротушения;

Альпинизм - работа с снаряжением и оборудованием

1. Подготовить боевую одежду пожарного на возвышенности (стол / стеллаж).

2. За наименьший отрезок времени - экипироваться в БОП

3. Определить пригодность (заправку) к эксплуатации огнетушителя;

4. Со «Старта» прибыть к «Очагу возгорания»;

5. За время следования от «Старта» до «Очага возгорания» разблокировать пусковой механизм на огнетушителе;

6. За наименьший отрезок времени локализовать «Очаг возгорания»;

-----

1. Произвести разведку ДТП;

2. Поставить задачу команде для выполнения работ;

3. Обесточить транспортное средство;

4. Деблокировать пострадавшего;

5. Извлечь пострадавшего;

6. Оказать первую помощь, передать карете скорой помощи (условно);

7. Доложить об окончании АСР при ДТП.

-----

1. Преодолеть условную полосу препятствий;

2. Произвести развёртывание сил и средств от АЦ;

3. Проложить магистральную линию, подключить трёхходовое разветвление, от разветвления проложить две рукавные линии;

4. Подать давление в рабочие рукавные линии;

5. Поразить электронную мишень посредством наполнения ёмкости, до срабатывания световой / звуковой сигнализации;

6. Убрать давление с рабочей рукавной линии;

7. Доложить о окончании работ с ПТВ.

-----

1. Произвести осмотр пострадавшего (робот-тренажёр);
2. Приготовиться к оказанию первой помощи при остановке сердца;
3. Произвести первичные мероприятия при сердечно-лёгочной реанимации (СЛР);
4. Произвести СЛР - приём «30-2»;
5. Добиться от робота-тренажёра "Оживления", посредством срабатывания индикаторов.
6. Передать пострадавшего карете скорой помощи (условно).

-----

1. Включить подъёмные и страховочные альпинистские устройства в вертикальные перила;
2. Произвести запрос (команда голосом) о готовности судейской страховке;
3. За наименьший отрезок времени произвести «Подъём» до верхней точки скалодрома при помощи альпинистских устройств и «Вертикальных перил»;
4. Включить «Усы» самостраховки в горизонтальные перила;
5. Произвести переход по горизонтальным перилам из точки «А» до точки «Б»;
6. Включить спусковое и страховочное устройства в точке «Б»;
7. Произвести запрос (команда голосом) о готовности судейской страховке;
8. Произвести спуск по вертикальным перилам на устройстве;
9. «Освободиться» от вертикальных перил.