

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Гатчинский Дом детского творчества»

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Гатчинская СОШ № 2»

Ковалёва Н.В.

от « 1 » сентября 2014 г.



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУДОД «Гатчинский ДДТ»

Микулина Ю.Т.

Приказ № 57

от « 28 » августа 2014 г.



«Принято»  
на педагогическом совете

Протокол № 4  
от « 28 » августа 2014 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа

### «Школа безопасности»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Разработал: педагог  
дополнительного образования  
Дудка Григорий Григорьевич

г. Гатчина  
2014 год

## 1. Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» направлена на формирование специальных знаний и умений в области техники выживания в экстремальных ситуациях . Программа относится к социально – педагогической направленности.

### Актуальность

Школьная программа ОБЖ - сложный комплекс знаний, умений и навыков, требующих от обучающихся ответственного отношения к этому предмету, тем более, что ОБЖ касается лично каждого.

Сложности обучения этому предмету возникают в силу слабой материальной базы, отсутствия специального оборудования, снаряжения, полигонов.

Кроме перечисленного усвоение программы ОБЖ требует усвоения большого объема теоретических знаний и отработки практических навыков.

Программа «Школа безопасности» частично решает сложности, указанные выше, путем привлечения и использования на занятиях базы города. Она предусматривает проведение показов, соревнований, слетов, как особо эффективной формы работы с детьми.

Проведение соревнований по программе «Школа безопасности» показало заметный рост заинтересованности в этой форме работы с обучающимися специалистов МЧС, органов управления образованием и, самое главное, обучающимися. По опыту проведения слётов-соревнований с учётом многолетнего опыта проведения туристских соревнований обучающимися, созданы «Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности», учитывающие специфику детского контингента, многообразие «проигрываемых» чрезвычайных ситуаций техногенного, криминального и природного характера.

### Педагогическая целесообразность

Программа «Школа безопасности» значительно расширяет и углубляет школьный курс ОБЖ. Анализ социальных проблем, стоящих на сегодняшний день не только перед взрослыми, но и перед детьми, ставит перед собой цель - развитие и изучение взаимоотношений обучающимися не только в своей квартире, семье, в классе, школе и во дворе, но и в отношении со взрослыми, развивая в них чувство сотрудничества, товарищества, доверия и ответственности.

Используя и анализируя педагогический опыт, знания, требования времени, возникла необходимость развить данную программу в целях заинтересованности обучающихся в приобретении навыков и опыта в новых для них предметах и знаниях. Предоставить им эту возможность, используя опыт, знания, навыки, а также материальную базу и практический потенциал выпускников программы.

Приобщение к участию в общегородских мероприятиях способствует развитию у обучающихся чувства сопричастности, партнерства, самовыражения и значимости.

Возможна корректировка программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных возможностей.

### Цель программы

Формирование у обучающихся умений выживания в экстремальных условиях современности средствами обеспечения жизнедеятельности.

### Задачи программы

#### Обучающие

Научить приемам выживания в экстремальных условиях.

Формировать практические умения выживания.

#### Развивающие

Развить качества, необходимые для обеспечения жизнедеятельности человека: способность анализировать и учитывать свои ошибки, взаимовыручку.

#### Воспитательные

Содействовать процессу воспитания воли, выдержки и самообладания.

### Возраст учащихся.

Программа рассчитана на обучение обучающихся в возрасте 13-15 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью.

### Срок реализации программы .

Содержание программы реализуется за 1 год.

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы – 216 час.

### Форма и режим занятий.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий – аудиторная и внеаудиторная

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа

**Теоретическая** подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам и пособиям.

**Практическая** и специальная техническая подготовка проводится на спортивных площадках .

### Физическая подготовка.

Проводятся учебно-тренировочные сборы с продолжением отработки теоретических и практических занятий.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки :

#### Предметные:

Формирование приёмов и практических умений выживания в экстремальных условиях.

#### Метапредметные:

Развитие качеств, необходимых для обеспечения жизнедеятельности человека: способность анализировать и учитывать свои ошибки, взаимовыручку.

#### Личностные:

Содействие процессу воспитания воли, выдержки и самообладания.

### К концу обучения обучающиеся должны знать:

Основы топографии;

Основы ориентирования по природным признакам, компасу;

Основы первой медицинской помощи;

Требования к гигиене;

Водно-солевой баланс;

Использование НАЗа и группового снаряжения;

Правила безопасности в «автономке»;

Правила и порядок использования средств связи.

Методы и приемы оказания ПМП;

Средства группового укрытия;

Возможных ЧС в «автономке»;

Правила пользования и работа средствами связи;

Правила поведения в вынужденной «автономке»

**К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

Читать карту, расшифровывать масштаб;

Классифицировать раны;

Оказывать ПМП при ранах, ушибах и растяжениях;

Пользоваться НАЗом и применять групповое снаряжение в ЧС;

Преодолевать простейшие естественные препятствия;

Пользоваться мобильными радиостанциями.

**У обучающихся появляется:**

- Устойчивый интерес к деятельности объединения со стороны обучающихся.
- Развитие физических способностей, формирование нравственных качеств.
- Стремление к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек; хорошая физическая форма.

#### **Способы проверки**

Анализ участия в массовых мероприятиях  
Анкетирование, тестирование.

#### **Формы подведения итогов**

Опрос, соревнования, зачет.

Форма промежуточной и итоговой аттестации — соревнования, диагностика.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов реализации программы проводится по результатам активности и уровня знаний и умений, показанных обучающимися во время проведения игр-соревнований и по результатам промежуточной и итоговой аттестаций.

Оценка знаний, умений по программе проводится на итоговых занятиях в виде зачётов.

По итогам соревнований, каждый обучающийся, показавший высокие результаты в личных зачётах, награждается грамотами и дипломами, а показавшие высокие личные и командные результаты в соревнованиях более высокого класса, награждаются грамотами, дипломами.

**Педагогическая диагностика определения уровня образованности**

| Год                | Параметр (задачи)<br>(Что отслеживаем ?)                                                                               | Критерии оценки<br>(По чему судим ?)                                                                                      | Показатели<br>(Результат)                                                                                                                                                  | Оценка уровня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первый год занятий | <b>Обучающие</b><br>Владение приемами выживания в экстремальных условиях.<br>Применение практических навыков выживания | Выполнение требований пребывания в той или иной местности, умелое применение приемов выживания, в экстремальной ситуации. | Умение оказывать первую медицинскую помощь.<br>Умение создавать укрытия.<br>Владение способами преодоления различных препятствий.<br>Знание средств связи. Знание гигиены. | 5 баллов - учебный материал усвоен на 85-90%, Приобретены практические навыки по профилю занятий. Умеет накладывать шины из подручного материала при виртуальных переломах. Использует средства защиты<br><br>4 балла - обучаемый хорошо знает учебный материал. Несколько путается в практических действиях.<br><br>3 балла- обучаемый знает правила техники безопасности, но не соблюдает их. Халатно относится к походному снаряжению.<br>Недостаточная активность.                                             |
|                    | <b>Развивающие.</b><br>Качества , необходимые обеспечению жизнедеятельности человека.                                  | Смелость, решительность.<br>Умение ориентироваться, скорость принятия решения.                                            | Преодоление страха.<br>Определение времени без часов.<br>Определение расстояния.<br>Определение сторон света.                                                              | 5» - обучаемый в экстремальной ситуации принимает единственно правильное решение, в тяжелых физических условиях сохраняет ясность мышления. Не поддается панике, ориентируется во времени и пространстве.<br>«4» - обучаемый проявляет качества необходимые в обеспечении жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Действует недостаточно уверенно. Путает способы определения расстояния и сторон света.<br>«3» - старается ответственность переложить на других. Плохо владеет способами преодоления страха. |
|                    | <b>Воспитательные.</b><br>Процесс самопознания и саморазвития личности                                                 | Наличие стремления к познанию окружающего мира и себя как части его                                                       | Способен к адекватной самооценке.<br>Уверенность в своих силах и возможности                                                                                               | «5» - все задания выполняет самостоятельно, стремится помочь окружающим<br>«4» - стремится к приобретению новых теоретических и практических знаний, но недостаточно самостоятелен в выполнении практических работ.<br>«3» - Умеет работать только в группе. Пассивен на занятиях.                                                                                                                                                                                                                                 |

**Таблица фиксации результатов обучения**

| № | Фамилия ,имя обучаемого | Учебные параметры                         |      |     |                               |      |     | Развивающие параметры                                                                                                          |      |     |      |      |     | Воспитательные параметры                    |      |     |      |      |     | Сумма |  |  |      |      |
|---|-------------------------|-------------------------------------------|------|-----|-------------------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|------|-----|---------------------------------------------|------|-----|------|------|-----|-------|--|--|------|------|
|   |                         | Приемы выживания в экстремальных условиях |      |     | Практические навыки выживания |      |     | Качества необходимые обеспечению жизнедеятельности человека: способность и анализировать учитывать свои ошибки, взаимовыручку. |      |     |      |      |     | Процесс самопознание, саморазвития личности |      |     |      |      |     |       |  |  |      |      |
|   |                         | Н.Г.                                      | С.Г. | К.Г | Н.Г.                          | С.Г. | К.Г | Н.Г.                                                                                                                           | С.Г. | К.Г | Н.Г. | С.Г. | К.Г | Н.Г.                                        | С.Г. | К.Г | Н.Г. | С.Г. | К.Г |       |  |  | Н.Г. | С.Г. |
| 1 |                         |                                           |      |     |                               |      |     |                                                                                                                                |      |     |      |      |     |                                             |      |     |      |      |     |       |  |  |      |      |

**Индивидуальная сумма баллов уровня освоения учебного материала за один период образовательного процесса**

«хор» – хорошее усвоение учебного материала (высокая степень)

«уд» – учащийся нуждается в коррекции методов (средняя степень)

«поср.» – деятельность учащегося требует пристального внимания педагога (низкая степень)

2. Учебно-тематический план

| Разделы и темы занятий                                                                  | Всего часов | Теория | Практика |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|
| <b>Раздел 1. Введение в программу. Местоположение человека. (9 часов)</b>               |             |        |          |
| Тема № 1.1 Чтение карты.                                                                | 9           | 3      | 6        |
| <b>Раздел 2. Умение ориентироваться на незнакомой местности. (39 часа)</b>              |             |        |          |
| Тема № 2.1 По компасу.                                                                  | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 2.2 По азимуту и расстоянию.                                                     | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 2.3 Определение пройденного пути. Ошибки.                                        | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 2.4 Чтение и расшифровка карт.                                                   | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 2.5 По компасу и карте.                                                          | 9           | 3      | 6        |
| Тема № 2.6 Безопасность.                                                                | 3           | 3      | -        |
| Тема № 2.7 Контрольно- итоговое занятие                                                 | 3           | 1      | 2        |
| <b>Раздел 3. Первая медицинская помощь. (33 часа)</b>                                   |             |        |          |
| Тема № 3.1 Виды ран. ПМП при ранении. Инфекция                                          | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 3.2 Кровотечение. Остановка кровотечений.                                        | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 3.3 ПМП при ушибах, вывихах, растяжениях.                                        | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 3.4 Переломы. Классификация. ПМП при переломах.                                  | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 3.5 Сердечно-легочная реанимация.                                                | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 3.6 Повязки стерильные с применением современных материалов.                     | 3           | -      | 3        |
| Тема № 3.7 Имобилизация.                                                                | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 3.8 Транспортировка пострадавшего.                                               | 6           | -      | 6        |
| Тема № 3.9 Контрольно- итоговое занятие                                                 | 3           | 1      | 2        |
| <b>Раздел 4. «Защита»- действия ЧС техногенного характера(3 часа.)</b>                  |             |        |          |
| Тема № 4.1 Средства индивидуальной защиты.                                              | 3           | 1      | 2        |
| <b>Раздел 5. Жизнеобеспечение в ЧС и «автономке.» (81 час)</b>                          |             |        |          |
| Тема № 5.1 ЧС и жизнеобеспечение.                                                       | 3           | 3      | -        |
| Тема № 5.2 Вода. Пища. Аптечка.                                                         | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.3 Групповое снаряжение.                                                        | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.4 Приготовление пищи.                                                          | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.5 Водно-солевой баланс                                                         | 3           | 2      | 1        |
| Тема № 5.6 Костры: типы, способы разведения.                                            | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.7 Укрытия с использованием естественных материалов.                            | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.8 Укрытия типовые, групповые, индивидуальные.                                  | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.9 Безопасность в «автономке». Психологическая подготовка.                      | 6           | 2      | 4        |
| Тема № 5.10 Преодоление препятствий без применения спец. снаряжения.                    | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.11 Преодоление препятствий с применением спец. снаряжения.                     | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.12 Сигналы международной кодовой таблицы, способы передачи информации.         | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.13 Выход к людям; опасности и особенности при нахождении в населенных пунктах. | 6           | 1      | 5        |
| Тема № 5.14 Передвижение по различным видам рельефа.                                    | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.15 Использование самодельных плав. средств.                                    | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.16 Самостраховка, страховка, безопасность.                                     | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.17 Хранение снаряжения. Контроль за состоянием, проверка спец. снаряжения.     | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.18 Техника безопасности в железнодорожном и авто транспорте.                   | 3           | 1      | 2        |
| Тема № 5.19 Контрольно- итоговое занятие                                                | 3           | 1      | 2        |
| <b>Раздел 6. Средства связи (3 часа)</b>                                                |             |        |          |
| Тема № 6.1 Правила работы с переносными радиостанциями.                                 | 3           | 1      | 2        |
| <b>Раздел 7. Основы военной подготовки (9 часов)</b>                                    |             |        |          |
| Тема № 7.1 История Вооруженных Сил России.                                              | 3           | 3      | -        |
| Тема № 7.2 Стрел. Стрельба: приемы и движение без оружия.                               | 3           | 1      | 2        |

|                                              |            |           |            |
|----------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| Тема № 7.3 Строевые команды и их выполнение. | 3          | 1         | 2          |
| <b>Раздел 8. Полоса выживания (39 часов)</b> |            |           |            |
| Тема № 8.1 Специальное и личное снаряжение   | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.2 Параллели. Воздушная переправа.   | 6          | 1         | 5          |
| Тема № 8.3 Десант. Палатка.                  | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.4 Узлы.                             | 6          | 1         | 5          |
| Тема № 8.5 «Бабочка». Эскарп.                | 6          | 1         | 5          |
| Тема № 8.6 Подвесное бревно. Гать. Паутина.  | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.7 Подъемы и спуски, «Мышеловка».    | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.8 Установка и снятие препятствий.   | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.9 Безопасность.                     | 3          | 1         | 2          |
| Тема № 8.10. Контрольно - итоговое занятие   | 3          | 1         | 2          |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>216</b> | <b>60</b> | <b>156</b> |

**Раздел 1. Введение в программу. Местоположение человека.**

**Тема 1.1: «Чтение карты.»**

Теория. Первоначальные навыки в чтении топографической карты (плана) и измерении расстояний по ней между заданными точками, местными предметами. Эти знания и навыки необходимы для успешного овладения знаниями по данной специальности.

Практика. Закрепление и совершенствование знаний, полученных на занятиях. Тренировки по чтению карт и измерении расстояний.

**Раздел 2. Умение ориентироваться на незнакомой местности.**

**Тема 2.1: «По компасу»**

Теория. Компас, типы, конструкции, устройство и назначение.

Практика. Определение стороны горизонта по компасу. Определение пройденного расстояния на местности до определенного ориентира с использованием компаса.

**Тема 2.2 «По азимуту и расстоянию»**

Теория. Стороны горизонта по азимуту и ориентирам. Азимут, определение ориентира по азимуту. Определение азимута на ориентир.

Практика. Определение пройденного расстояния на местности до определенного ориентира с использованием компаса. Роза ветров. Определение сторон горизонта по азимуту и ориентирам.

**Тема 2.3: «Определение пройденного пути. Ошибки»**

Теория. Определение пройденного расстояния на местности до определенного ориентира с использованием компаса. Выдерживание заданного направления с подсчетом пройденного пути.

Практика. Выдерживать заданное направление с подсчетом пройденного пути, умение ориентироваться по компасу и карте, четко определять пройденное расстояние по принципу подсчета «пар шагов».

**Тема 2.4: «Чтение и расшифровка карт»**

Теория. Техника чтения карт, топографические знаки и их масштаб. Изображение на карте типовых форм и деталей рельефа. Измерение расстояний по карте.

Практика. Умение ориентироваться по компасу и карте. Определение направления пути при чтении карты с переходом на ориентиры местности. Определение пройденного пути по карте.

**Тема 2.5: «По компасу и карте»**

Теория. Определение своего местоположения - «точки стояния». Точность измерений с учетом магнитного склонения. Учет генерализации карт и их масштаба.

Практика. Определение направления пути при чтении карты с переходом на ориентиры местности. Определение пройденного пути по карте.

Определение пройденного расстояния по принципу подсчета «пар шагов»

Безопасность на маршруте, обход препятствий, их преодоление с «засечкой».

**Тема 2.6: «Безопасность»**

Теория. Правила техники безопасности на маршруте. Необходимость точности с учетом магнитного склонения.

**Тема 2.7: «Контрольно – итоговое занятие»**

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Соревнование, зачет по спортивному ориентированию на местности.

**Раздел 3: «Первая медицинская помощь»**

**Тема 3.1: «Виды ран. ПМП при ранении. Инфекция.»**

Теория. Характеристика ран, меры предосторожности. Методы и средства оказания первой медицинской помощи. Определение первоочередности оказания ПМП. Способы оказания ПМП. Асептика, антисептика. Перевязочные и иммобилизационные средства. Средства оказания ПМП, перевязочные средства. Возбудители инфекционных заболеваний.

Практика. Оказание ПМП при ранениях. Виды, их классификация и первоочередность действий при оказании ПМП.

**Тема 3.2: «Кровотечение. Остановка кровотечений».**

Теория. Виды кровотечений. Способы и методы наложения кровоостанавливающих повязок.

Практика. Наложение жгутов, кровоостанавливающих повязок, контроль.

**Тема 3.3: «ПМП при ушибах, вывихах, растяжениях.»**

Теория. Симптомы. Травматический шок. Методы и средства оказания первой медицинской помощи. Средства оказания ПМП, перевязочные средства.

Практика. Оказание ПМП при ушибах, вывихах, растяжениях. Виды, их классификация и первоочередность действий при оказании ПМП.

**Тема 3.4: «Переломы. Классификация. ПМП при переломах»**

Теория. Методы и средства оказания первой медицинской помощи. Определение первоочередности оказания ПМП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Способы оказания ПМП. Асептика, антисептика.

Средства оказания ПМП, перевязочные средства.

Практика. Оказание ПМП при переломах, виды переломов, их классификация и первоочередность действий при оказании ПМП.

**Тема 3.5: «Сердечно-легочная реанимация»**

Теория. Терминальное состояние. Виды и симптомы. Этапы реанимации.

Практика. Определение первоочередности оказания ПМП. Последовательность действий спасателя.

**Тема 3.6: «Повязки стерильные с применением современных материалов»**

Практика. Наложение спиральных, колосовидных и «8»-образных повязок.

**Тема 3.7 : «Иммобилизация»**

Теория. Методы и средства оказания первой медицинской помощи. Определение первоочередности оказания ПМП. Перевязочные и иммобилизационные средства. септика, антисептика. Средства оказания ПМП,

перевязочные средства. Применение медикаментозных анаболических средств - лекарственных препаратов.

Практика. Способы оказания ПМП. Порядок проведения иммобилизации, Введение противостолбнячной сыворотки, анатоксина.

**Тема 3.8: «Транспортировка пострадавшего»**

Практика. Транспортировка пострадавшего, виды и способы изготовления простейших транспортировочных средств из подручных материалов.

### Тема 3.9: «Контрольно - итоговое занятие»

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Соревнование, зачет по оказанию «Первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.»

### Раздел 4. «Защита»- действия ЧС техногенного характера.

#### Тема 4.1: «Средства индивидуальной защиты.»

Теория. Классификация средств индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания, кожи. Состав и предназначение.

Практика. Правила пользования. Порядок действий по команде «Газы!»; «Противогазы снять!».

### Раздел 5. Жизнеобеспечение в ЧС и «автономке»

#### Тема 5.1: «ЧС и жизнеобеспечение»

Теория. Чрезвычайные ситуации и жизнеобеспечение. Организация жизнеобеспечения - как залог безопасного существования в автономных ситуациях, возникающих в силу факторов чрезвычайных ситуаций.

Подготовка к существованию в автономных условиях.

#### Тема 5.2: «Вода. Пища. Аптечка»

Теория. Правила соблюдения питьевого и водно-солевого режима. Способы обеззараживания воды. Способы забора воды зимой, летом, в различных рельефных зонах. Очистка воды.

- Пища. Организация питания в «автономке» - один из важнейших факторов безаварийного существования и сохранения работоспособности группы. Продукты, их энергетическая ценность, потребности организма в пище, её

состав. Калорийность, правильное сочетание жиров, углеводов, белков в пище. Их значение в жизни и деятельности человека.

- Аптечка. Состав лекарственных препаратов, перевязочных и антисептических средств. Анаболики, правила приёма, безопасность и контроль. Хранение медицинских препаратов, сроки хранения, использование.

Практика. - Организация питания в «автономке». Способы приготовления пищи, хранение продуктов. Приготовление пищи. Формирование индивидуальной медицинской аптечки.

#### Тема 5.3: «Групповое снаряжение»

Теория. Состав группового снаряжения, его список (перечень) для, организации и устройства укрытий, приготовления пищи. Применение, назначение, безопасность, хранение.

Практика. Специальное снаряжение спальные мешки, каски, системы, верёвки, карабины, спусковые устройства.

#### Тема 5.4: «Приготовление пищи»

Теория. Типы костровых устройств для приготовления пищи.

Практика. Разведение костров для приготовления пищи типа звездочка, колодец, шатёр, надыя, охотничий.

#### Тема 5.5: «Водно-солевой баланс.»

Теория. Жидкостные сектора организма, их объем и состав. Общая схема водно-солевого баланса. Жажда и солевой аппетит.

Практика. Восстановительные методы водно-солевого баланса после выполнения спортивных тренировок, тяжелой работы. Сочетание компонентов питания поддерживающий правильный водно-солевой баланс.

#### Тема 5.6: «Костры: типы, способы разведения»

Теория. Типы костровых устройств для приготовления пищи, обогрева, передачи сигналов.

Практика. Требования к разведению костра. Типы костров: а) для приготовления пищи- шалаш, тасжный и др., б) для обогрева –надыя, колодец и др., в) для передачи сигналов бедствия- сигнальный, экономичный и др.

Разведение костров, применение специальных средств для разведения костров. Пожарная безопасность, выбор и подготовка мест для разведения костров.

#### Тема 5.7: «Укрытия с использованием естественных материалов»

Теория. Укрытия от осадков, непогоды с обеспечением комфортных условий. Использование материалов в зависимости от типа и места

организации укрытия. Особенности строительства укрытий в межсезонье, зимой, в зависимости от растительного мира рельефа. Обеспечение безопасности при строительстве укрытий. Организация безопасности группы.

Сохранение огня и его переноска.

Практика. Использование типовых укрытий для организации жизнеобеспечения группы: зимники, школы, старые дома, навесы, сараи, хоз. постройки.

#### Тема 5.8: «Укрытия типовые, групповые, индивидуальные»

Теория. Типы укрытий: тент, навес, навес для организации ночлега, чум, шатер, индивидуальное укрытие — полусфера.

Практика. Тактика поведения группы и безопасность при использовании типовых укрытий. Использование индивидуальных укрытий, их устройство и безопасность.

#### Тема 5.9: «Безопасность в «автономке». Психологическая подготовка.»

Теория. Особенности отношений группы с коренным «местным» населением, подростками. Принцип «Дальше от населенного пункта - спокойнее жизнь». Особенности психологического отношения в группе в

условиях автономного существования. Психологическая совместимость. Конфликты, их особенности и устранение. Препятствия в «автономке».

Практика. Организация дежурства по лагерю, ночное дежурство — контроль.

#### Тема 5.10: «Преодоление препятствий без применения спец. снаряжения»

Теория. Организация безопасности группы в «автономке» подручными средствами.

Практика. Организация переправ подручными средствами, отработка приемов безопасности.

#### Тема 5.11: «Преодоление препятствий с применением спец. снаряжения»

Теория. Назначение, виды, состав спецснаряжения для преодоления препятствий.

Практика. Знакомство со специальным снаряжением. Преодоление препятствий с применением специального снаряжения.

#### Тема 5.12: «Сигналы международной кодовой таблицы, способы передачи информации» -

Теория. Сигналы бедствия, способы их подачи, кодовая таблица (см. Приложение). Средства, используемые для подачи сигналов: фонарь, костер, дым, полотнища яркого цвета, зеркало. Звуковые

сигналы. Сигнальные пусковые устройства. Безопасность при использовании специальных средств при подаче сигналов бедствия. Обмен информацией, использование полученной информации.

Практика. Отработка приемов подачи сигналов.

#### Тема 5.13: «Выход к людям; опасности и особенности при нахождении в населенных пунктах»

Теория. Приобретение продуктов с сельского хозяйства у населения. Безопасность при размещении группы в населенном пункте. Криминально-социальная структура населения.

Практика. Забор воды из местных источников, стирка, приготовление пищи и разведение костров. Работа с органами местного самоуправления. Избегание возникновения конфликтных ситуаций с подростками.

**Тема 5.14: «Передвижение по различным видам рельефа»**

Теория. Особенности движения группы в условиях затрудненного ориентирования.

Практика. Преодоление препятствий: склоны, впадины, возвышенности, обрывы, откосы, камнепады, осыпи. Движение по снегу.

**Тема 5.15: «Использование самодельных плав. средств»**

Теория. Плавсредства из подручных и подсобных материалов:

сухой лес, камыш, сухая трава, автомобильные камеры. Самодельные сплавные плоты. Особенности сплава по воде.

Практика. Применение спасательных средств. Приемы оказания помощи.

**Тема 5.16: «Самостраховка, страховка, безопасность.»**

Теория. Средства страховки и самостраховки при сплаве. Конец Андрианова.

Практика. Отработка приемов страховки и самостраховки.

**Тема 5.17: «Хранение снаряжение. Контроль за состоянием, проверка спец - снаряжения».**

Теория. Снаряжение. Уход, хранение, испытание, сертификация специального снаряжения.

Практика. Уход, хранение, проверка сертификатов специального снаряжения.

**Тема 5.18: «Техника безопасности в железнодорожном и автотранспорте».**

Теория. Правила поведения и безопасности группы при проезде в железнодорожном и авто транспорте. Правила провоза багажа. Оформление проезда. Безопасность при посадке и высадке людей.

Практика. Выполнение правил техники безопасности при следовании на транспорте.

**Тема 5.19: «Контрольно - итоговое занятие»**

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Зачет, анкетирование, тестирование по пройденным темам.

**Раздел 6. Средства связи.**

**Тема 6.1: «Правила работы с переносными радиостанциями.»**

Теория. Инструктаж работы при выходе в эфир. Международные кодовые сигналы.

Практика. Работа с переносными радиостанциями с соблюдением требований при выходе в эфир.

**Раздел 7. Основы военной подготовки.**

**Тема 7.1: «История Вооруженных сил России».**

Теория. История Воиcк РФ. Уставы вооруженных сил. Внутренний порядок. Распорядок дня. Содержание, обучение воинов. Основные понятия и определения об обороне государства, и ее организация. Средства вооруженной

защиты и борьбы. Вооруженные силы Российской Федерации. Боевые традиции Российских Вооруженных сил. Символы воинской чести. Российские Вооруженные силы на современном этапе, назначение, состав, виды

Вооруженных сил, рода войск, их вооружение и боевые возможности. Специальные войска, их предназначение. Особенности прохождения службы в различных видах и родах Вооруженных сил в мирное и военное время.

Особые требования к призывнику (медицинские, физические и психологические) с учетом специфики службы, рекомендации по выбору и подготовке к службе в Вооруженных силах.

**Тема 7.2: «Строю. Строевые приемы и движение без оружия.»**

Теория. Строевой устав введен в действие приказом Министра обороны Российской Федерации то 15 декабря 1993 года. № 600. Строевой устав- определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием, строи

подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа,

обязанности военнослужащих перед построением в строю и требования к их строевому обучению, а также на поле боя и действия при внезапном нападении противника.

Практика. Общие положения. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении.

**Тема 7.3: «Строевые команды и их выполнение».**

Теория. Строевым уставом руководствуются все воинские части, корабли, штабы, управления, учреждения, предприятия, организации и военные образовательные учреждения профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практика. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!». Ответ на приветствие. Строевой шаг. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Повороты на месте.

#### **Раздел 8. Полоса выживания.**

##### **Тема 8.1 «Специальное и личное снаряжение».**

Теория. Страховочные системы и самостраховочные петли, карабины, жумары, спусковые устройства, защитная каска, рукавицы на темляках, обувь.

Практика. Тренировка, экипировка и подгонка снаряжения.

##### **Тема 8.2 «Параллели. Воздушная переправа».**

Теория. Техника и тактика преодоления препятствий с помощью «Параллели. Воздушной переправы.»

Практика. Отработка преодоления препятствий с помощью «Параллели. Воздушной переправы.»

##### **Тема 8.3 «Десант. Палатка».**

Теория. Виды, состав и назначение «Десанта.» Виды, применение и назначение палаток.

Практика. Формирование, сбор, передвижение в пункт назначения «Десант» Установка и укладка палаток по нормативам.

##### **Тема 8.4 «Узлы».**

Теория. Виды узлов. Их назначение и применение.

Практика. Отработка, вязание основных узлов.

##### **Тема 8.5 «Бабочка. Эскарп».**

Теория. Техника и тактика преодоления препятствий: «Бабочка. Эскарп»

Практика. Отработка преодоления препятствия: «Бабочка. Эскарп»

##### **Тема 8.6 «Подвесное бревно. Гать. Паутина».**

Теория. Техника и тактика преодоления препятствий: «Подвесного бревна. Гать. Паутина»

Практика. Отработка преодоления препятствий: «Подвесного бревна. Гать. Паутина»

##### **Тема 8.7 «Подъемы и спуски, «мышеловка».**

Теория. Техника и тактика преодоления подъемов, спусков и препятствий «Мышеловка»

Практика. Отработка преодоления подъемов, спусков и препятствий «Мышеловка».

##### **Тема 8.8. «Установка и снятие препятствий».**

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Установка, проверка соблюдения техники безопасности, снятие и укладка группового снаряжения.

##### **Тема 8.9 «Безопасность»**

Теория. Правила техники безопасности на маршруте. Необходимость точности с учетом магнитного склонения.

Практика. Безопасность на маршруте, обход препятствий, их преодоление с «Засечкой».

##### **Тема 8.10 «Контрольно - итоговое занятие»**

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Соревнование, зачет по полосе выживания.

## 4. Методическое обеспечение

| №  | Раздел.                                                   | Форма занятия     | Приемы и методы проведения занятия           | Дидактический материал, ТСО                                                   | Форма подведения итогов |
|----|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Раздел 1. Введение в программу. Местоположение человека.  | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Программ, литература, иллюстрации, документы, положения Компьютер в комплекте | Опрос                   |
| 2. | Раздел 2. Умение ориентироваться на незнакомой местности. | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Стенды, плакаты. Компьютер в комплекте                                        | Разбор похода.          |
| 3. | Раздел 3. Прием пищи в автономке.                         | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Стенды, плакаты. Компьютер в комплекте                                        | Соревнование.           |
| 4. | Раздел 4. «Защита»-действия ЧС техногенного характера.    | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Стенды, плакаты, видеомагнитофон, телевизор. Компьютер в комплекте            | Беседа                  |
| 5. | Раздел 5. Жизнеобеспечение в ЧС и «автономке».            | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Стенды, плакаты. Компьютер в комплекте                                        | Зачет                   |
| 6. | Раздел 6. Средства связи.                                 | Учебное занятие   | Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные | Радиостанция. Компьютер в комплекте                                           | Зачет                   |
| 7. | Раздел 7. Основы военной подготовки.                      | Стрелковый смотр. | Репродуктивные                               | Стенды, плакаты, видеомагнитофон, телевизор. Компьютер в комплекте.           | Анализ.                 |
| 8. | Раздел 8. Полоса выживания.                               | Соревнование.     | Репродуктивные                               | Компьютер в комплекте                                                         | Зачет Соревнование      |

**Практические занятия** проводятся в спортивном зале, специально оборудованном тренажёрном зале, полосе препятствий, стрелковом тире, на полигонах и открытых площадках. Занятия в малых группах, проводится практически по всем темам программы.

- Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего;
- Освоение навыков передвижения по различным рельефам.

-Обучения навыкам транспортировки пострадавшего в зонах ЧС.

- Освоение навыков подгонки специального личного снаряжения и его

использование: страховочные системы, карабины, каски, спецодежда.

- Обучения приемам выживания в неблагоприятной среде в случае катастроф

или ЧС.

- Обучение приемам работы с радиостанциями.

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Программа составлена с учётом требований и рекомендаций Министерства образования РФ, МЧС России;
- по подготовке и проведению соревнований учащихся «Школа безопасности»

- поведение учащихся в экстремальных условиях природы.

- положения о подготовке кадров, а также Федеральных законов « О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера» и « Об аварийно - спасательных службах и статусе спасателей». Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личности — ориентированного образования и следующих основных педагогических принципах:

**При реализации программы важным условием является тесное сотрудничество с родителями**, которое осуществляется как при общих встречах – собраниях, так и индивидуальное общение.

**Формы работы с семьёй**

-консультации по решению социально-психологических проблем;

-беседы;

-родительские собрания;

-совместная работа по подготовке и проведению организационно - массовых

мероприятий, коллективных творческих дел.

Программа объединения «Школа безопасности» может изменяться и дополняться с учётом специфики учебного заведения.

Данная программа предназначена для педагогов, руководителей общественных объединений, клубов, секций, учреждений дополнительного образования.

**• Материально-техническое оснащение занятий:**

Помещение для учебных занятий, хранения инвентаря и снаряжения. Спортивный инвентарь;

Туристическое снаряжение, необходимое для занятий в помещениях, на полигонах, на выездных тренировочных сборах, лагерях, походах.

Радиостанции. Учебно-демонстрационное оборудование. Видеотека, фонотека, видеокамера, фотокамера. Наглядные пособия, учебные плакаты, учебная литература. Набор учебных фильмов по теме «Школа безопасности», по истории Вооружённых сил и др. Схемы, таблицы. Картографический материал.

Медикаменты и медицинская сумка, медицинские носилки. Средства гражданской защиты.

Инвентарь и снаряжение, необходимые для постановки трасс и дистанций соревнований, а также организации и проведения судейства, компьютер в комплекте.

## 5. Список литературы

### Для педагогов.

1. Барканов С. Школа безопасности - Москва: «Просвещение», 2000.
2. Богатов С.Ф. «Спортивное ориентирование на местности». Москва 1971.
3. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» Ленинград 1982.
4. Иличев А. «Большая энциклопедия выживания».
5. Курнешова Л.Е. «Проблемы Военно-патриотического и гражданского воспитания» Москва 2003.
6. Маслаков А.Г. «Школа безопасности» Москва 2000.
7. А.Г.Маслов Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности».
8. МЧС России. «Факультет Гражданской обороны» Военно- инженерного Университета.
9. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. Москва 2003.
10. . «Организация и проведение Поисково-спасательных работ». Москва 2000.
11. Тарас А.Е. Заруцкий Ф.Д. «Если завтра война» Минск 2004.

### Для учащихся.

1. Богатов С.Ф. «Спортивное ориентирование на местности». Москва 1971.
2. Булай П.И. «Первая помощь» Минск 2000.
3. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения» Москва 2001.
4. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» Ленинград 1981.
5. Иличев А. «Большая энциклопедия выживания».
6. Мирзинов И.А. «Путь к жизни» 1992.
7. Скрыгин Л. «Морские узлы» Москва 1984.
8. Софронов М.А. «Огонь в лесу» Новосибирск 1981г.
9. Тарас А.Е. Заруцкий Ф.Д. «Если завтра война» Минск 2000.