

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Целинная средняя общеобразовательная школа им Н.Д.Томина»

Совета
от 30.08.23г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Целинная СОШ им
Н.Д.Томина»
Балабаева Н.А.



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

Школа безопасности «Спасатели»

срок реализации программы: 1 год
программу разработал: Юрьев М.А.
Преподаватель-организатор ОБЖ

Целинное
2023-2024 г

Паспорт программы

ФИО автора/авторов, составителя	Юрьев Михаил Андреевич
Учреждение	МКОУ «Целинная средняя общеобразовательная школа им. Н.Д. Томина»
Наименование программы	Школа безопасности «Спасатели»
Объединение	социально-педагогической направленности школа безопасности «Спасатели»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Социально-педагогическая направленность
Образовательная область	Социальная, спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	12 – 16 лет
Срок обучения	Один год
Объём часов по годам обучения	68 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный ознакомительный
Цель программы	формирование обязательного минимума знаний и умений, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей к соревнованиям «Школа безопасности» и к военно-прикладным видам спорта
С какого года реализуется программа	2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, программа (далее программа) Школа безопасности «Спасатели» относится к социально-педагогической направленности

Программа опирается на следующие нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАОУДПО «ИРОСТ», г. Курган, 2017 г.

Актуальность: Почти ежедневно пресса, радио и телевидение сообщает нам о терпящих бедствие самолетах и кораблях. Аварии, катастрофы и стихийные бедствия уносят десятки тысяч жизней. Теряются на маршрутах туристы, погибают в пустынях и таежных дебрях заблудившиеся путешественники. Что должен делать человек, волей судьбы оказавшийся один на один с суровой природой, вдали от населенных пунктов, в открытом море, горах или пустыне? Что нужно предпринять для сохранения жизни? Как подавать сигналы бедствия, добывать воду и пищу, когда кончились припасы, как разводить костер в непогоду, сооружать укрытия из подручных материалов для защиты от дождя, холода или палящего солнца? Как пользоваться индивидуальными средствами защиты, как можно соорудить укрытие от непогоды? Какие есть средства спасения и как ими пользоваться? И вообще — как выжить?

Противостояние трудностям, успехи в деятельности определяются в первую очередь правильным представлением об окружающем мире, обществе и взаимоотношениях в нем. Это находит свое выражение в адекватном мировосприятии. Поэтому так важно дать детям основы социально-психологических знаний.

Обучение неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка

ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни.

Социально - психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Отличительная особенность программы:

Социально-педагогическая целесообразность Школа безопасности «Спасатели» в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные педагогические технологии: организаторские методы, информационные технологии обучения. Создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Практическая часть программы основывается на практическом применении полученных знаний и умений школьниками в повседневной жизни. На создании уникальной образовательной среды, основанной на практико-ориентированном способе деятельности в рамках решения конкретных проблемных ситуаций с использованием ресурсов «Точка роста».

Главные принципы:

1. Обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и личностно значимой для обучающихся направленности **туристско-краеведческой и гражданско-патриотической деятельности;**
2. Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
3. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
4. Направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.
5. Деятельность объединения не должна нарушать учебного процесса школы;
6. Использование наглядного пособия, ИКТ и всех средств наглядности «Точки роста»;
7. Добровольность участия в данном виде деятельности;

8. Доброжелательная и непринуждённая обстановка работы объединения основанная на взаимовыручке и поддержке.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 12 – 16 лет.

Цель программы: формирование обязательного минимума знаний и умений, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей к соревнованиям «Школа безопасности» и к военно-прикладным видам спорта

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитывать сознательное отношение к основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- воспитание чувства патриотизма, уважения, любви к своей родине;

- Воспитать культуру безопасности

Обучающие:

- сформировать у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение;
- Обеспечить каждому ребенку требуемый уровень знаний по безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях
- Обучить правильному поведению в различных ЧС
- Сформировать умение применять на практике полученные знания, обеспечив тем свою собственную безопасность.
- Обучение приемам самостоятельной работы с книгой, картами и туристским снаряжением;

Развивающие:

- . - Развивать мотивацию к безопасному поведению, расширением и углублением знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- Развивать личные качества, связанные с умственными, познавательными и творческими способностями;
- Развивать логическое мышление, речь, воображение, общение;
- Развивать способности к самообразованию;
- Развивать интерес к военно-прикладному многоборью, туризму;
- Развивать физические способности и оздоровление детей;

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 учебный год, 2 час в неделю– 68 часа в год.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты:

В результате изучения программы воспитанник

Должен знать:

Личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы:

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения, соблюдения правил безопасности;
- объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- в предложенных ситуациях, опираясь на знания, делать правильный выбор, как поступить;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- обучающиеся научиться понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- обучающиеся научиться осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательная УУД:

- обучающиеся научиться проводить сравнение и классификацию объектов;
- обучающиеся научиться понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- обучающиеся научиться проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- обучающиеся научиться работать в группе, учитывать мнение партнёров, отличные от собственных;
- обучающиеся научиться обращаться за помощью;
- обучающиеся научиться предлагать помощь и сотрудничество;
- обучающиеся научиться слушать собеседника;
- обучающиеся научиться формулировать свои затруднения;
- обучающиеся научиться формулировать собственное мнение и позицию;
- обучающиеся научиться договариваться и приходить к общему решению;
- обучающиеся научиться осуществлять взаимный контроль;

Предметные результаты:

Знать:

- виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- основные правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные причины возникновения ЧС природного и техногенного характера;

- основные правила оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию;
- соблюдать правила пожарной и антитеррористической безопасности;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.
- оказание первой помощи пострадавшим;
- безопасно выходить из экстремальных ситуаций;
- ориентироваться на местности различными средствами;
- правильно использовать СИЗ;
- последовательность сборки и разборки автомата.

Иметь навыки:

- дисциплины, осторожности;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях;

Выполнение задач, стоящих перед программой позволит:

- Сокращение количества травматизма и происшествий с участием обучающихся;
- Повышение уровня теоретических знаний
- Расширить знания обучающихся об истории правил дорожного движения;
- Сформировать мотивационно - поведенческую культуру безопасности ребенка в условиях подготовки и участия в соревнованиях и олимпиадах по ОБЖ
- Повысить ответственность детей за своё поведение

Основные методы, используемые для реализации программы ЮИД

«Дорожный патруль»:

В обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Программа кружка Школа безопасности «Спасатели» относится к социально-педагогической направленности: создаются условия для социальной практики обучающихся в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Работа кружка Школа безопасности «Спасатели» основывается на различных видах деятельности:

- Создание уголка безопасности;
- Изучение правил в чрезвычайных ситуациях;
- Встречи и беседы с представителями МЧС;
- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий по вождению велосипеда;
- Участие в различных конкурсах, олимпиадах по ОБЖ, соревнованиях «Школа безопасности»
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Результатами воспитательно-образовательной деятельности программы являются: развитие и совершенствование навыков поведения в природных условиях, оказания доврачебной медицинской помощи, разносторонняя физическая и психологическая подготовка учащихся, а также успешное выступление команды отряда на районном конкурсе «Школа безопасности».

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- «Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Правила участия в военно-прикладном многоборье»

Материально-техническое обеспечение программы:

- Светлое и просторное помещение
- Парты (12 штук)
- Стулья (24 штук)
- Мультимедийный проектор
- Компьютер с экраном и проектором;
- Плакаты.
- Билеты по медицине.
- Карточки сигналов бедствия, знаки мкт – земля-воздух.
- Учебные СИЗ
- Макет АК – 74
- Компасы
- Контурные карты
- Личное и групповое снаряжение для туриста
- Оборудование по первой помощи «Точки роста»

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «Преподаватель-организатор ОБЖ».

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	8	4	4	
1,1	История развития движения « Школа безопасности ». Его цели и задачи	1	1		Беседа, рассказ
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1		1	Беседа, рассказ, показ
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Беседа, рассказ, показ
1.4	Подготовка к походу (Питание в туристском походе. Туристские Правила движения в походе, преодоление препятствий должности в группе.)	3	1	2	Беседа, рассказ, показ Просмотр учебного фильма
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1		Беседа, рассказ
2.	Топография и ориентирование	26	10	16	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	1	4	Беседа, рассказ, показ
2.2.	Условные знаки	2	1	1	Беседа, рассказ, практический показ
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	Беседа, рассказ, практический показ
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Беседа, рассказ, практический показ
2.5.	Измерение расстояний	5	2	3	Беседа, рассказ, практический

2.6.	Ориентирование по местным	2	2		Беседа, рассказ,
3.	Военно-прикладная подготовка (гражданско-патриотическая направленность)	21	2	19	
3.1.	Автомат Калашникова (АК-47): устройство, назначение и характеристики	1	1		Беседа, рассказ, практический показ
3.2.	Сборка, разборка автомата Калашникова (тренировка на время)	5		5	Беседа, рассказ, практический показ
3.3.	Общевойсковой защитный комплект (ОЗК): устройство, назначение и характеристики	5	1	4	Беседа, рассказ, практический показ
3.5.	Стрельба из пневматической винтовки	10		10	Беседа, рассказ, практический показ
4.	Основы гигиены и первая	13	5	8	
4.1.	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	1	1		Беседа, рассказ
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка	9	4	8	Беседа, рассказ Оказание практической помощи

5.	Общая и специальная физическая подготовка -Контроль и самоконтроль, предупреждение травм -Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений -Подтягивание -Отжимание -Упражнение на пресс				Беседа, рассказ, практический показ
	ИТОГО за период обучения	68	21	47	

Содержание программы:

Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Ознакомление с правилами техник безопасности. Цели и задачи на год.

1. Основы туристской подготовки

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

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

набор: оборудование для костра, рукавицы, нолей, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу.

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.6. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Практические занятия

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

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

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

3. Военно-прикладная подготовка (гражданско-патриотическая направленность)

3.1. Автомат Калашникова (АК-47): устройство, назначение и характеристики

Понятие об основных частях АК/АКМ и их назначении

- Ствол (задаёт пуле направление и скорость) и коробка ствольная (соединяет ствол с затвором и механизмом ударно-спусковым, сверху закрывается металлической крышкой).
- Приклад и рукоятка pistolетная (обеспечивают автомату эргономичность, удобство и естественность в использовании).
- Затвор (отправляет в патронник патрон из магазина, разбивает капсюли патронов и выбрасывает гильзы после выстрела); рама затворная с газовым поршнем (обеспечивает взаимодействие затвора с ударно-спусковым механизмом).
- Механизм возвратный (перемещает затворную раму и затвор из переднего в заднее положение).
- Трубка газовая (задаёт движение газовому поршню).
- Из дерева в старых моделях и ударопрочного пластика в новых – цевьё и ствольная накладка (служит для удобного расположения рук стрелка и предохранения их от ожогов в ходе стрельбы).
- Магазин (для размещения патронов и быстрой их подачи в ствольную коробку).
- Тормоз-компенсатор дульный (уменьшает энергию отдачи при стрельбе, повышает кучность стрельбы). В старых моделях его не было.

- Штык-нож – универсальный инструмент, присоединяемый к стволу автомата снизу для работы в ближнем рукопашном бою. Применяется также в качестве ножа, полотна пилы и ножниц по металлу.

3.2. Сборка, разборка автомата Калашникова (тренировка на время)

Порядок разборки и сборки

Вначале отделяется магазин от автомата. Проверяется отсутствие патрона в патроннике и производится контрольное нажатие спускового крючка. Затем из гнезда приклада вынимается пенал с протиркой, ёршиком, отвёрткой и выколоткой. (У АКС пенал располагается в подсумке для снаряжённых магазинов). Вытащить шомпол из передней части оружия.

Далее с передней части ствола отделяется дульный тормоз-компенсатор (вращением против часовой стрелки). Движением вперёд-вверх отделяется от автомата и снимается крышка ствольной коробки. Возвратный механизм извлекается из канала затворной рамы. Рама затворная отводится назад до отказа, приподнимается вместе с затвором и отделяется от ствольной коробки.

Затвор отделяется от затворной рамы: отводится назад и поворачивается, с последующим выводом вперёд. Отделяются газовая трубка со ствольной накладкой. Пенал надевается на выступ фиксатора газовой трубки, флажок фиксатора поворачивается от себя до вертикального вида и газовая трубка снимается с патрубком газовой камеры.

Сборка осуществляется в обратной последовательности. При разборке и сборке автомата необходимо размещать все детали на столе или подстилке, укладывая их строго в порядке разборки. Разборка производится для профилактической чистки и смазки деталей, обеспечения их безотказной работы. Полную разборку автомата проводить не рекомендуется. Она применяется лишь после долгого нахождения оружия в воде, снегу, грязи или льду.

3.3. Общевойсковой защитный комплект (ОЗК):

устройство, назначение и характеристики

Состав, устройство, маркировка

В комплект защитного плаща ОП-1М (рис. 1.) входят: плащ, чехол для плаща, держатели плаща (2 шт.), шпеньки (19 шт.), закрепки (4 шт.). Шпеньки и закрепки для каждого плаща упакованы в мешочек из марли.

1 – защитный плащ ОП-1М; 2 – затяжник; 3 – петля спинки; 4 и 7 – рамки стальные; 5 – петля для большого пальца руки; 6 и 10 – закрепки; 8 – центральный шпенек; 9 – хлястик; 11 – держатели плаща; 12 – чехол для защитного плаща ОП-1М; 13 – чехол для защитных чулок и перчаток; 14 – защитные чулки; 15 – защитные перчатки БЛ-1М; 16 – утеплительные вкладыши к защитным перчаткам БЗ-1М; 17 – защитные перчатки БЗ-1М

Для обеспечения герметичности и удобства пользования низки рукавов стянуты резинками. Размеры капюшона регулируют затяжником. Фиксацию рукавов осуществляют петлями, надеваемыми на большие пальцы рук. Для застегивания плаща имеются шпеньки. Рамки стальные, центральный шпенек, держатели плаща, закрепки и хлястики с резинками предназначены для надевания плаща в виде комбинезона. На левом рукаве внизу имеется карман для хранения запасных шпеньков и закрепок.

Плащ изготавливают из прорезиненной ткани. Плащ может быть использован также для защиты от непогоды.

Чехол плаща предназначен для хранения, ношения и быстрого перевода плаща в «боевое» положение в виде накидки. Чехол изготавливают из ткани. На чехле имеются:

два хлястика и два шпенька (в держателях) для застегивания чехла;

две прорези на хлястиках для продевания держателей плаща;

две пары рамок стальных для крепления чехла с плащом на спине военнослужащего.

Концы хлястиков соединены тесьмой для раскрытия чехла при переводе плаща в «боевое» положение.

В комплект защитных чулок входят: чулки (1 пара), шпеньки (6 шт.), тесьма (2 шт.). Шпеньки закреплены на отрезке прорезиненной ткани. Для крепления чулок на ногах используют хлястики и тесьму. Голенища чулок изготавливают из прорезиненной ткани, осоюзки – из резины.

В общевойсковом защитном комплекте используют защитные перчатки двух видов: летние БЛ-1М и зимние БЗ-1М. Летние перчатки пятипалые, зимние – двупалые. Перчатки изготавливают из резины. В комплект зимних перчаток входят утеплительные вкладыши.

Для ношения чулок и перчаток в положениях «походном» и «наготове» используют чехол из ткани.

Плащ и чулки имеют маркировку, нанесенную на нижнюю часть плаща с изнанки и верхнюю часть голенищ чулок с лицевой стороны: первая строка – шифр предприятия, номер поступления (цифрами), марка материала; вторая строка – месяц и две последние цифры года изготовления, рост.

Маркировку на перчатки наносят на краги: первая строка – шифр предприятия-изготовителя; вторая строка – условное обозначение изделия (БЛ-1М или БЗ-1М) и размер перчаток; третья строка – месяц и две последние цифры года изготовления.

Подготовка к пользованию

При получении защитного плаща, чулок, перчаток необходимо проверить комплектность, целостность материала, швов и фурнитуры.

Обнаружив некомплектность или неисправность средств защиты, доукомплектовать их или провести ремонт.

10. Подбор плащей проводят по росту военнослужащего: первый рост – для военнослужащих ростом до 166 см, второй – от 166 до 172 см, третий – от 172 до 178 см, четвертый – от 178 до 184 см и выше.

При получении плаща, не бывшего в носке, необходимо:

вставить шпеньки в держатели шпеньков;

привязать двойным узлом держатели плаща короткой частью к петлям плаща на горловине с изнанки;

привязать закрепки к держателю: держатель закрепки ввести в прорезь закрепки, затем закрепку продеть через петлю на конце держателя и затянуть;

вставить запасные шпеньки в отверстия кармана на левом рукаве (в плащах старой конструкции – в карман под проймой правого рукава на изнаночной стороне);

запасную закрепку закрепить одним из запасных шпеньков;

надеть плащ в рукава, противогаз и стальной шлем;

надеть капюшон на стальной шлем и застегнуть два верхних шпенька плаща;

с оказанием взаимопомощи закрепить в нужном положении затяжники;

снять плащ, стальной шлем и противогаз; вставить два шпенька в держатели шпеньков чехла;

нанести знаки воинского различия;

уложить плащ в чехол (рис. 2).

Для укладки плаща в чехол необходимо:

расстелить чехол на ровной поверхности наружной стороной вверх, держатели плаща пропустить через прорези в хлястиках чехла;

полы и спинку сложить продольными складками так, чтобы габариты плаща по ширине не превышали 30 см (рис. 2, а);

уложить плащ, начиная снизу, гармошкой (с шириной складок 15-20 см) на чехол и отвернуть капюшон на плащ (рис. 2, б), завернуть боковые стороны чехла, скатать плащ вместе с чехлом и застегнуть хлястики чехла (рис. 2, в).

При отсутствии чехла плащ укладывают в такой последовательности:

расстелить плащ наружной стороной вверх, сложить отдельно обе полы продольными складками так, чтобы габариты плаща по ширине не превышали 30 см, свернуть в скатку, начиная от низа плаща до капюшона; повернуть капюшон затяжником и стальными рамками наружу;

затяжник капюшона обвести вокруг скатки и закрепить в стальных рамках капюшона.

Подбор чулок проводят по размеру обуви:

первый рост – для обуви (сапоги, ботинки) до 40-го размера;

второй рост – для 42-го размера;

третий рост – для 43-го размера и больше.

Для зимней обуви (валенки, унты) чулки подбирают на один размер больше, чем для летней.

При получении чулок, не бывших в носке, необходимо:

вставить шпеньки в держатели;

привязать тесьму двойным узлом к петле в верхней части голенища;

уложить чулки в чехол, свернув каждый чулок отдельно в скатку, начиная с осоюзки;

застегнуть чехол.

Подбор перчаток проводят по результатам измерения обхвата ладони на уровне пятого пястно-фалангового сустава (рис. 3):

для БЛ-1М – до 21 см – первый размер; от 21 до 23 см – второй размер; более 23 см – третий размер;

для БЗ-1М – до 22,5 см – первый размер; более 22,5 см – второй размер.

Рис. 2. Укладка защитного плаща ОП-1М в чехол

Укладка защитного плаща ОП-1М без чехла

При получении перчаток необходимо:

взять одну перчатку за края обреза краги двумя руками и резко перекрутить ее на себя на один оборот, достигнув поддува перчатки в кистевой части рук;

осмотреть перчатку в поддутом состоянии, то же проделать со второй перчаткой;

уложить перчатки в чехол под чулки, предварительно вывернув краги наружу (на кистевую часть перчаток);

застегнуть чехол.

На чехол для плаща и чехол для защитных чулок и перчаток пришить бирки.

Правила надевания

Общевойсковой защитный комплект используют в положениях «походном», «наготове» и «боевом». В «походном» положении при действии личного состава в пешем порядке плащ переносят в чехле за спиной, защитные чулки и перчатки — в чехле на поясном ремне (рис. 4). При действиях личного состава в закрытых подвижных объектах вооружения и военной техники, в фортификационных сооружениях ОЗК может быть снят и уложен в месте, указанном командиром.

Плащ за спиной в «походном» положении закрепляют поверх снаряжения с оказанием взаимопомощи. Для этого следует продеть каждый из держателей плаща через рамки чехла, не закрепляя в них держатели. В образовавшиеся лямки с помощью другого военнослужащего продеть руки так, чтобы рамки чехла оказались внизу, а хлястики — вверху и снаружи (рис. 4), затянуть держатели и прочно завязать их на груди развязывающимся узлом; пропустить тесьму для раскрытия чехла поверх левого плеча и привязать ее к левому держателю плаща или к плечевой ляжке снаряжения. Надеть сумку с противогазом так, чтобы плечевая ляжка сумки была расположена поверх держателей плаща.

Рис. 4. Общеевойсковой защитный комплект в «походном» положении

При отсутствии чехла плащ, свернутый в скатку, носят на спине с перекинутыми через плечи и закрепленными на поясном ремне держателями.

Перед спешиванием для атаки переднего края противника, при действиях вблизи (5-10 м) от подвижных объектов закрытого типа, укрытий, блиндажей, перекрытых участков траншей ОЗК могут быть сняты и размещены в местах, указанных командиром.

16. В положение «наготове» ОЗК переводят в случаях, когда это не затрудняет действия личного состава. Для этого расстегивают чехол (скатку) плаща ОП-1М и распускают его за спиной. Чехол с чулками и перчатками, по возможности, размещают непосредственно за сумкой с магазинами, расстегивают клапан чехла. При инженерном оборудовании местности и других работах, не связанных с перемещением личного состава на расстояние более 10 м от места работы, плащ ОП-1М может быть предварительно развернут и уложен на грунт изнаночной стороной вниз.

Одевание ОЗК на время

Плащ надевают в виде накидки по сигналу «Химическая тревога», по команде голосом «Газы, плащи» или самостоятельно по первым недостоверным признакам применения противником химического или бактериологического (биологического) оружия. В этих случаях личному составу, находящемуся вне укрытий, необходимо: закрыть глаза и задержать дыхание, положить оружие; снять стальной шлем и головной убор;

надеть противогаз, сделать выдох, открыть глаза и возобновить дыхание, раскрыть чехол плаща, дернув тесемку вверх (при ношении плаща без чехла для его раскрытия расстегнуть затяжник капюшона на скатке); отвести руки назад и, взявшись за полы, накинуть плащ на плечи; надеть капюшон на голову; запахнуть полы плаща; присесть или прилечь и прикрыть плащом обмундирование, обувь, головной убор, стальной шлем и оружие для предохранения их от заражения.

Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) в виде накидки

Если плащ размещен на грунте в развернутом состоянии, то необходимо взять его обеими руками за верхнюю часть и надеть в виде накидки, перебросив взмахом через голову, немедленно использовать индивидуальный противохимический пакет (ИПП). После прохождения первичного облака необходимо:

сбросить зараженный плащ (п. 20);

перевести в «боевое» положение общевойсковой комплексный защитный костюм (ОКЗК-М, ОКЗК-Д);

надеть стальной шлем;

вынуть из чехла, надеть и закрепить чулки;

вынуть из чехла перчатки;

остатками раствора из пакета ИПП повторно обработать кисти рук и надеть перчатки.

При появлении первых признаков поражения VX, зарином (зоманом) ввести средство при отравлении фосфорорганическими веществами (ФОВ) из аптечки индивидуальной (АИ).

При передвижении в открытых транспортных средствах для надевания плаща по возможности делают остановку.

Для снятия зараженного плаща, надетого в виде накидки, необходимо: повернуться лицом к ветру и положить или поставить оружие;

при использовании плаща с чехлом – развязать держатели плаща, удерживая их руками, и вытащить их из рамок чехла;

приподнять плащ за держатели вверх и сбросить назад;

при использовании плаща без чехла – сбросить капюшон с головы,

отвязать держатели плаща от поясного ремня, приподнять плащ вверх и сбросить назад.

При передвижении на открытых транспортных средствах личный состав снимает плащи после остановки и высадки.

Заблаговременное надевание ОЗК (плащ в рукава) на незараженной местности проводят по команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы». Для этого необходимо:

положить оружие, надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на поясном ремне, перевести в «боевое» положение противогаз и ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д);

надеть стальной шлем;

вынуть из чехла и надеть перчатки, заправив рукава куртки ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) под краги (при ношении зимнего обмундирования краги перчаток также надевают поверх рукавов);
раскрыть чехол плаща, дернув тесьму вверх;
надеть плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток; надеть капюшон на стальной шлем и застегнуть плащ;
взять оружие.

Снятие зараженного ОВ или БА ОЗК при ношении плаща, надетого в рукава, проводят при отсутствии возможности его дегазации и дезинфекции на личном составе табельными средствами.

Для снятия ОЗК подают команду «Защитный комплект снять». При снятии ОЗК обращать внимание на то, чтобы открытыми участками тела не касаться его внешней (зараженной) стороны.

Для снятия зараженного ОЗК вне зоны заражения необходимо:

повернуться лицом к ветру;

расстегнуть полы плаща, хлястики чулок и снять петли с больших пальцев рук;

откинуть капюшон с головы за спину;

опустить обшлага рукавов на кисти и вынуть руки из рукавов плаща (за спиной);

не снимая перчаток, развязать держатели плаща и вытащить их из рамок чехла, приподнять плащ за держатели вверх и сбросить назад;

при необходимости провести дегазацию рецептурой ИДП-1 оружия, стального шлема, фильтрующе-поглощающей коробки (ФПК)

противогаза, футляра для очков;

отвязать тесемки чулок от поясного ремня, а затем, поочередно наступая носком одной ноги на пяточную часть осоюзки чулка другой ноги, вытащить ноги из чулок до половины и стряхиванием снять чулки;

отойти от снятых зараженных СИЗК в наветренную сторону;

после действия в зоне заражения ОВ обработать ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д), обмундирование, снаряжение, сумку для противогаза и обувь дегазирующим порошковым пакетом ДПП (ДПС-1);

снять перчатки и противогаз.

При отсутствии возможности дегазации оружия, стального шлема, ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д), снаряжения и обуви соответствующими табельными средствами перчатки и противогаз после снятия зараженных плаща и чулок не снимать до проведения в последующем дегазации в подразделениях указанных предметов носимой экипировки или до их замены. Противогаз разрешается снимать без дегазации носимой экипировки табельными средствами при ее заражении парами иприта и после естественной дегазации проветриванием при заражении парами зарина (зомана). Перчатки разрешается снимать при заражении предметов экипировки парами иприта и зарина (зомана), а также после естественной дегазации проветриванием в летних условиях оружия, стального шлема, снаряжения и обуви, зараженных незагущенным зоманом.

При снятии в зоне заражения плаща или плаща и чулок (с учетом вида примененного противником ОВ, метеоусловий и времени, прошедшего после заражения) перчатки и противогаз не снимать до выхода из зоны заражения и дегазации в подразделениях всех предметов носимой экипировки табельными средствами или до их замены. Снятие противогаза и перчаток после выхода из зоны заражения ОВ без дегазации всех предметов носимой экипировки разрешается в случаях, указанных в п. 22. После действия в зонах заражения БА перчатки и противогаз снимают при полной санитарной обработке личного состава.

23. Защитный комплект в виде комбинезона (рис. 5) надевают на незараженной местности, в укрытии, сооружении по команде «Защитный костюм надеть. Газы». По этой команде необходимо:

положить оружие;

заправить козырьки под обшлага рукавов куртки ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д), если они были выпущены;

снять сумку с противогазом, снаряжение, стальной шлем, головной убор;

снять очки и респиратор, если они были надеты;

снять плащ в чехле и положить на землю;

надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать тесьму на брючном ремне, раскрыть чехол плаща и, взявшись за держатели, занести плащ с чехлом за спину так, чтобы чехол находился на спине под плащом;

надеть плащ в рукава;

продеть концы держателей в рамки в низу плаща и закрепить в рамках держателей

застегнуть центральные отверстия на центральный шпенец сначала правой, а затем левой пол плаща и закрепить их закрежкой (рис. 5, б);

застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую;

держатели двух шпеньков, расположенные ниже центрального шпенька, закрепить закрежками;

застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;

застегнуть полы плаща, оставив не застегнутыми два верхних шпенька;

надеть поверх плаща полевое снаряжение и сумку для противогаза (рис. 5, в);

перевести в «боевое» положение противогаз;

надеть и застегнуть подшлемник, заправив его под куртку;

надеть головной убор и стальной шлем надеть капюшон плаща на стальной шлем;

застегнуть два верхних шпенька;

завернуть рукава плаща;

достать из чехла и надеть перчатки, заправив рукава куртки ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) под краги перчаток (при ношении зимнего обмундирования краги перчаток также надевают поверх рукавов);

опустить низки рукавов плаща на краги перчаток, надев петли на большие пальцы

В зонах заражения парами ОВ общевойсковой защитный комплект надевают в виде комбинезона с тем отличием, что противогаз и ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) находятся в положении «газы» и остаются в таком положении во время надевания комплекта.

3.4. Стрельба из пневматической винтовки

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промыва-пи с желудка. Походная медицинская аптечка.

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

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. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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. Дневник самоконтроля.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подтягивание, отжимание, упражнение на пресс.

Календарный учебный график

Дата начала учебного периода: 8.09.2023

Дата окончания учебного периода: 17.05.2024

Количество учебных недель: 34 недели.

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	8.09	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности История развития движения « Школа безопасности ». Его цели и задачи	Беседа, рассказ	
2.	8.09	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Рассказ	
3.	15.09	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Рассказ	
4.	22.09	1	Подготовка к походу (Питание в туристском походе. Туристские Правила движения в походе, преодоление препятствий должности в группе.)	Теория,	
5.	22.09	2	Подготовка к походу (Питание в туристском походе. Туристские Правила движения в походе, преодоление препятствий должности в группе.)	Практика	
6.	29.09	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Практика	

7.	29.09	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Теория	
8.	6.10	2	Понятие о топографической и спортивной карте	Практика	
9.	13.10	2	Понятие о топографической и спортивной карте	Практика	
10.	20.10	2	Условные и топографические знаки	Практика	
11.	27.10	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Теория	
12.	3.11	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Практика	
13.	10.11	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Практика	
14.	17.11	2	Компас. Работа с компасом	Теория	
15.	24.11	2	Компас. Работа с компасом	Практика	
16.	1.12	2	Компас. Работа с компасом	Практика	
17.	8.12	2	Измерение расстояний	Теория	
18.	15.12	3	Измерение расстояний	Практика	
19.	22.12	1	Автомат Калашникова (АК-47): устройство, назначение и характеристики	Теория	
20.	22.12	2	Сборка, разборка автомата Калашникова (тренировка на время)	Практика	
21.	19.01	3	Сборка, разборка автомата Калашникова (тренировка на время)	Практика	
22.	26.01	3	Общевойсковой защитный комплект	Теория, практика	

			(ОЗК): устройство, назначение и характеристики	а	
23.	2.02	2	Общевойсковой защитный комплект (ОЗК): устройство, назначение и характеристики	Практик а	
24.	9.02	2	Стрельба из пневматической винтовки	Теория, практик а	Наблюден ие
25.	16.02	2	Стрельба из пневматической винтовки	Практик а	Наблюден ие
26.	1.03	2	Стрельба из пневматической винтовки	Практик а	Наблюден ие
27.	15.03	2	Стрельба из пневматической винтовки	Практик а	Наблюден ие
28.	22.03	2	Стрельба из пневматической винтовки	Практик а	Наблюден ие
29.	29.03	1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	Теория	Наблюден ие
30.	5.04	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка	Теория	Наблюден ие
31.	12.04	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка	Теория	Наблюден ие
32.	19.04	2	Первая помощь при ранениях. Наложение жгута, давящей повязки	Практик а	Наблюден ие
33.	26.04	2	Первая помощь при переломах. Иммобилизация пострадавшего	Практик а	Наблюден ие
34.	3.05	2	Сердечно-легочная реанимация	Практик а	Наблюден ие
35.	10.05	2	Основные приемы	Практик	Практичес

			оказания первой доврачебной помощи	а	кие занятия, тестовые задания
36.	17.05	1	Итоговое занятие Итоговое тестирование по всем изученным темам	Практик а	Практические занятия, тестовые задания
Итого		68 часов			

Организационно-педагогические условия реализации

программы: Набор детей проводится как вначале, так и во время обучения, благодаря гибкой системе занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1-3 часа. Это теоретические и практические занятия. На занятиях обучающиеся проходят теоретический материал и закрепляют свои знания на практике.

Количество обучающихся в группе от 10 до 14 человек. В группу могут входить все желающие с 7 по 10 класс.

Формы проведения занятий: Программа предполагает групповые занятия, а также проведение массовых мероприятий. Так как программа больше всего уделяет внимание развитию культуры безопасности учащихся укрепления здоровья и подготовки юных спасателей к соревнованиям «Школа безопасности», к военно-прикладным видам спорта и подготовки к олимпиадам по ОБЖ, то с этой целью рекомендуется использование таких форм проведения занятий:

- тематические занятия;
- игровые тренинги;
- экскурсии;
- конкурсы, соревнования, викторины;
- разработка проектов по основам безопасности жизнедеятельности;
- встреча с работниками МЧС;
- просмотр видеофильмов.

Основные формы деятельности объединения по данной

программе: обучение, применение знаний на практике через практические занятия, соревнования, игры. В работе объединения участвуют обучающиеся

7-10 классов. Создаётся актив детей для оказания помощи при подготовке к соревнованиям и проведением практических занятий на уроках ОБЖ.

Основные методы, используемые для реализации программы

В обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Программа кружка Школа безопасности «Спасатели» относится к социально-педагогической направленности: создаются условия для социальной практики обучающихся в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Работа кружка Школа безопасности «Спасатели» основывается на различных видах деятельности:

- Создание уголка безопасности;
- Изучение правил дорожного движения, действия в ЧС различного характера, оказания первой доврачебной помощи;
- Встречи и беседы с представителями МЧС;
- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий с выполнением задач аварийно-спасательного формирования;
- Участие в различных конкурсах, соревнованиях, олимпиадах в соответствии с правилами туризма, школы безопасности.
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Дидактические материалы:

1. Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций по редакции А.Т. Смирнова. PROSV.RU
2. Примерные программы и учебно-методический комплект для обучения учащихся <https://catalog.prosv.ru/search?p=3&query=ОБЖ>
3. Пособия по оказанию первой помощи
<https://catalog.prosv.ru/item/36920>
4. Сайт Школа безопасности. <http://school-of-safety-russia.ru/>

Список литературы для педагогов

1. Человек в чрезвычайных ситуациях: Учеб. Пособие-Челябинск: Ю.-Урал. кн. изд-во, 1997.-352 с.
2. Безопасность на дороге. Карточки для развития ребёнка -М.: Улыбка, 2014г.-231с.
3. Жульнев Н.Я. Правила дорожного движения для начинающих 2016 (со всеми изменениями)/Н.Я. Жульнев.- М.: Эксмо, 2016г.-304с.
4. Святова Н.В., Мисбахов А.А., Кабыш Е.Г., Мустаев Р.Ш., Галеев И.Ш. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / – Казань. – ТГГПУ. – ИЦ БЖД. – 2011. – 132 с. https://www.svf.u.ru/universitet/rukovodstvo-i-struktura/instituty/pi/ums/kpp/UDO/uchebnoe_posobie_chs.pdf
5. Штыкова, Е. В. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / Е. В. Штыкова, В. Н. Агальцов. – Омск : Издательство СибГУФК, 2008. – 52 с <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/o-kniga.pdf>
6. ОГНЕВА Я ПОДГОТОВКА УЧЕБНИК. https://vii.sfu-kras.ru/images/libs/yh_ogn.pdf
5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь
<https://mz19.ru/upload/iblock/3f0/Pervaya-pomoshch-Uchebnoe-posobie.pdf>
7. Правила организации и проведения соревнований Школа безопасности
[https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezopasnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezopasnosti%20(2).pdf)

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
№ 273-ФЗ;
Федеральный закон от 10.12.1995г. № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»;
Правила дорожного движения Российской Федерации (утверждены Постановлением Совета Министров- Правительства РФ от 23.10.1993г. № 1090 (с изменениями и дополнениями));
2. Типовое положение об общеобразовательном учреждении (утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001г. № 196 в редакции от 10.03.2009г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008);
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564);
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006г. № 06-1844);