

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»,  
г. Кандалакша Мурманской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №134 от «29» мая 2020г.

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности»

**Разработчики программы:**  
Лукин А.В.

Кандалакша 2020г.

# **1. Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы.**

## **1. Личностные:**

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **2. Метапредметные:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией. Во внеурочной деятельности будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

В ходе изучения программы внеурочной деятельности «Школа безопасности» учащиеся овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Коммуникативные УУД**

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **3. Предметные:**

#### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;

- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- использовать компас и карту при ориентировании на местности;
- ориентироваться по природным явлениям и признакам;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей;
- производить уход за пневматической винтовкой;
- заряжать, разряжать, производить выстрел из пневматической винтовки;
- собирать и разбирать автомат Калашникова АК-74М;
- снаряжать и разряжать магазин от АК-74М;
- метать ручную гранату.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
- *оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
- *оказывать первую помощь при коме;*
- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
- *усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

## **2. Содержание**

### **1. Всероссийское движение «Школа безопасности»**

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

История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Достижение привлекательности курса ОБЖ через соревнования средней и старшей возрастных групп. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России. Правила проведения и организации соревнований учащихся «Школа безопасности».

#### **Всероссийское движение соревнования «Школа безопасности».**

Организационные документы при проведении соревнований: приказы, положение, протоколы. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, показ прохождения технически сложных этапов. Подготовка технической информации этапов, таблиц штрафов за ошибки и нарушения.

### **2. Основы туристской подготовки.**

#### **История развития туризма.**

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России и его организация. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный. Понятие о спортивном туризме. Роль туристских походов в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Туристско-краеведческое движение «Отечество», основные направления движения.

#### **Воспитательная роль туризма.**

Развитие личности и роль туристско-краеведческой деятельности в ее формировании. Ее роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии. Формирование общей культуры, правильное поведение в обществе и природе. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

#### **Личное и групповое снаряжение туриста.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальных мешков. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Подготовка личного снаряжения к походу. Сушка одежды и обуви в походе. Групповое снаряжение и требования к нему. Типы палаток и их установка. Кухонное оборудование для летних и зимних лагерей: костровое оборудование, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: вспомогательные и основные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры. Правила надевания и использования страховочных систем, вязка узлов, наведение переправ.

#### **Организация туристического быта.**

Выбор бивака. Основные требования к месту бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка и складирование дров. Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уход за территорией бивака. Типы костров. Правила разведения костров, костровое оборудование.

ТБ при работе с пилой и топором. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Сушка и ремонт обуви и одежды. Разжигание костра, кипячение воды и приготовление пищи. Оборудование места для приема пищи. Обязанности дежурных по кухне. Свертывание бивака.

### **Подготовка к походу.**

Определение цели и района похода. Составление плана похода и распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика похода и заполнение маршрутной документации. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Возможности пополнения продуктов в походе. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

### **Питание в турпоходе.**

Значение правильного питания в турпоходе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячая пища. Организация питания 2-3-х дневном походе. Составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов на биваке. Приготовление пищи на костре калорийность, вес и норма дневного рациона. Использование природных продуктов: грибы, ягода, рыба. Норма закладки продуктов. Питьевой режим на маршруте и на биваке.

### **Туристские должности в группе.**

Постоянные и временные должности в группе. Командир в группе и его обязанности. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне - их обязанности.

### **Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.**

Порядок движения тур. группы на маршруте. Режим ходового дня. Изучение участков маршрута. Определение способов их преодоления. Наведение переправ и их преодоление. Виды переправ: переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с навесными периллами, переправа по бревну методом «маятника», подъем по склону с самостраховкой, спуск по склону с самостраховкой, траверс склона, переправа по «болоту», «маятник», «паутина», «ромб», «бабочка», «рукоход», «качающаяся стенка», «подъем по склону», «спуск по склону», «эскарп».

### **Техника безопасности при проведении турпоходов и на тренировочных занятиях.**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении и на практических занятиях. ТБ при следовании автотранспортом. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий и при проведении практических занятий на турполосе. Использование простейших узлов и техника их вязания. Само – и взаимостраховка при преодолении наведенных переправ. Правила поведения в лесу, пожаробезопасность.

### **Подведение итогов турпохода.**

Обсуждение итогов, разбор похода и занятий. Отчет ответственных лиц. Составление отчета о походе; иллюстрированная схема, фотомонтаж, составление коллекций.

### **Туристические слеты и соревнования.**

Задачи турслетов и соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Охрана природы. Меры безопасности при проведении соревнований. Личное и командное снаряжение. Медицинское обеспечение. Права и обязанности участников, представителей. Работа в качестве помощников судей на этапах. Участие в соревнованиях различного уровня.



### **3. Топография и ориентирование.**

#### **Понятие о топографии и спортивных картах.**

Масштаб, виды масштаба. Масштабы топографических карт. Специализация карт (возраст, масштаб, нагрузка). Пригодность карт для использования. Рамка карты, километровая сетка карты. Определение координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштаб спортивной карты. Копирование карт и их защита от непогоды на соревнованиях. Определение масштаба карты, измерение расстояния по карте. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт.

#### **Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топографических знаков, масштабные и немасштабные знаки. Площадные контурные знаки. Сочетание знаков. Условные знаки: населенные пункты гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров местные предметы. Рельеф на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Отметки высот и уреза воды. Выбор пути движения с учетом рельефа.

#### **Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта, «Роза направлений». Определение азимута. Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение направлений (углов) на карте.

#### **Компас, работа с компасом.**

Компас, типы компасов, устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила хранения и обращение с компасом. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение через промежуточные ориентиры.

#### **Измерение расстояний и высоты объекта.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, средний шаг. Как измерить средний шаг, перевод шагов в метры. Счет шагов при движении шагом и бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение высоты предмета и ширины препятствия (оврага, реки).

#### **Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.**

Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование Солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, тундре, в лесу и на воде. Движение Солнца по небосводу средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьев. Выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действия участника соревнований в случае потери ориентирования.

### **Ориентирование в сложных условиях.**

Особенности ориентирования в сложном походе. Изучение маршрута движения и подбор картографических материалов. Ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

### **Соревнования по ориентированию.**

Виды и характер соревнований по ориентированию. Обязанности участников соревнований. Оборудование дистанций: КП, призмы, планшеты, контрольные карты. Соревнования в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Действия участника соревнований до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика в зависимости от вида соревнования. Оценка результатов соревнований.

## **4. Краеведение.**

### **Родной край. его туристские возможности, природные особенности. история, районы путешествия.**

Реки, озера, полезные ископаемые, рельеф, климат, растительность и животный мир родного края. Административное деление, магистрали и промышленность. Экономика, культура и перспективы развития. История края. Границы края. Развитие туризма. Население. Памятники истории и культуры. Знатные люди. Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты края, музеи. История своего населенного пункта.

### **Охрана природы и памятников культуры. Районы родного края. наиболее опасные для возникновения техногенных и экологических ЧС.**

Законодательство об охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым организация концертов и встреч. Шефство над памятниками культуры и Великой Отечественной войны. Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Выявление, в результате походов, потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

## **5. Первая доврачебная помощь и основы гигиены.**

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

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Ампульные, таблеточные, порошковые линименты, смазки. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор обработка и хранение лекарственных растений.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Тепловой и солнечный удар, ожоги, утопление. Помощь обмороженному, пораженному электротоком. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и проездные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Переломы, их

виды, оказание помощи. Кровотечения, их виды, наложение жгута и закрутки. Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка виды повязок и правила их наложения: круговая, ползучая, крестообразная, колосовидная, черепичная, пращевидная. Способы наложения повязок - уздечка, чепец, черепичная на суставы, крестообразная на затылок колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп. Использование косыночной повязки при травме верхних конечностей. Виды шин и правила наложения шины Крамера. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей и беспокоящих насекомых. Оказание первой помощи при укусах.

### **Приемы транспортировки пострадавших.**

Выбор способа транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, от его состояния и количества оказывающих помощь. Выбор транспортных средств: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на носилках из веревок и жердей, на шесте, на волокуше. Безопасность при транспортировке пострадавшего.

### **Первая доврачебная помощь при спасении на воде.**

Порядок оказания доврачебной помощи при утоплении: очистка дыхательных путей и ротовой полости, проведение искусственной вентиляции легких. Непрямой массаж сердца: выбор точки для компрессии грудной клетки, техника закрытого массажа сердца. Правила посадки и поведения на плавсредствах. Меры по предупреждению несчастных случаев на воде при купании и перевозке плавсредствами.

## **6. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

### **Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.**

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов. Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания.

Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Умение действовать в борьбе с природной средой - основа успеха в аварийной ситуации.

### **Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.**

Причины экстремальных ситуаций техногенного характера: выброс СДЯВ и Р заражение местности в результате различного рода выбросов предприятий. Особо опасные объекты города, области. Кольского полуострова с крупными запасами СДЯВ и Р веществ. Средства и способы защиты от СДЯВ и Р заражения. Устройство противогаза, костюма Л1, приборов ДП-5 и ВПХР и подручных средств, используемых для защиты от СДЯВ и Р заражения. Порядок действия при выбросе СДЯВ и К заражения местности. Проведение частичной и полной санитарной обработки.

### **Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.**

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей. Причины возникновения экстремальных ситуаций в жилище и порядок действия при их возникновении. Способы эвакуации из жилища.

### **Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.**

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте. Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира. Правила поведения в экстремальных

ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.

### **Специфически опасные зоны**

Специфически опасные зоны: места массового отдыха и заведений водоемы летом и зимой; улицы города в особых ситуациях. Правила поведения в специфически опасных зонах. Правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

### **Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.**

Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Жилище и его защита от проникновения посторонних. Основные гарантии безопасности: ведение нормального образа жизни; исключение случайных знакомств; предусмотрительность; знание зон повышенной криминальной опасности и правил поведения в них. «Провокация» преступлений. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия. Захваты и угоны транспортных средств. Юридическая защита прав личности.

### **Дорога безопасности.**

Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках. Регулирование движения: светофоры, линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Разметка автотрасс: зебра, основная и прерывистая линии, ряды, развороты. Решение тестов на различные ситуации на автотрассах.

### **Организация поисково-спасательных работ.**

Поиск оставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение наиболее возможных мест нахождения оставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения. Действия оставшейся части группы. Действие группы при несчастном случае: падение на склоне, падение в трещину, получение травм различной тяжести, утопление при переправе вброд. Оказание первой медпомощи. Принятие решения: движение с пострадавшим по маршруту, к населенному пункту, вызов медпомощи на место происшествия. Оказание помощи группе, встретившейся на маршруте.

## **7. Основы стрелкой подготовки.**

### **История создания стрелкового оружия в России.**

Конструкторы и виды стрелкового оружия. Винтовки образцов 1891-1930гг.; 1944г.; 1907г.; 1936г.; 1940г. Автоматическое оружие образцов 1934-1943гг; пулеметы, револьверы и пистолеты. Пневматическое оружие на базе ИЖ-38. конструкторы стрелкового оружия: Мосин С.И.; Федоров В.Г.; Токарев Ф.В.; Горюнов П.М.; Дегтярёв В.А.; Симонов С.Г.; Коровин С.А.; Симонов С.Г.; Коровин С.А. Шпагин Г.С. - их вклад в развитие стрелкового вооружения армии России.

### **Устройство пневматического стрелкового оружия и техника безопасности при стрельбе.**

Назначение пневматического оружия. Технические характеристики винтовки иж-38 и принцип работы. Устройство винтовки и уход за ней. Порядок заряжания и производство выстрела. Запрещающие моменты при стрельбе и обязанности стрелка.

### **Задачи общей и специальной физической подготовки.**

Упражнения для укрепления групп мышц, участвующих при стрельбе из стрелкового оружия. Комплекс упражнений: тренировка мышц рук и глаза.

### **Прицеливание, стрельба из различных положений.**

Тренировка при использовании станка для прицеливания. Команды, подаваемые при стрельбе: «заряжай», «огонь». Регулировка прицела при помощи прицельной планки. Стрельба из положения «лежа», дистанция 10м. Стрельба из положения «сидя с упором на локоть», дистанция 5м. Стрельба из положения «стоя», дистанция 10м. Правила поведения стрелка при производстве выстрела. Типы мишеней: мишень №6.

### **Порядок проведения соревнований по стрельбе из пневматического оружия.**

Подготовка необходимой документации к соревнованиям: приказы, протоколы, мишени. Оборудование этапа и техническое описание.

Инструктаж команд перед стрельбой. Результаты стрельбы и определение мест.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование тем и разделов	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
		В С Е Г О	Т Е О Р И Я	П Р А К Т И К А	В С Е Г О	Т Е О Р И Я	П Р А К Т И К А	В С Е Г О	Т Е О Р И Я	П Р А К Т И К А
1.	<b><u>Всероссийское движение «Школа безопасности»</u></b>	4			2			2		
1.1	<b><u>История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.</u></b>		2							
1.2	<b><u>Всероссийское движение соревнований «Школа безопасности».</u></b>			2			2			2
2.	<b><u>Основы туристской подготовки.</u></b>	40			40			40		
2.1	<b><u>История развития туризма.</u></b>		2			1				
2.2	<b><u>Воспитательная роль туризма</u></b>		2							
2.3	<b><u>Личное и групповое снаряжение туриста.</u></b>		4	4		3	4			8
2.4	<b><u>Организация туристического быта.</u></b>		4	4		3	3			6
2.5	<b><u>Подготовка к походу.</u></b>		2	2		2	4			8
2.6	<b><u>Питание в турпоходе.</u></b>		2			2				
2.7	<b><u>Туристские должности в группе.</u></b>		2			2				
2.8	<b><u>Движение в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика движения в турпоходе.</u></b>		2	2		2	4			8
2.9	<b><u>Техника безопасности при проведении турпоходов и на тренировочных занятиях.</u></b>		2			2	2			
2.10	<b><u>Подведение итогов турпохода.</u></b>		2			2			2	
2.11	<b><u>Туристские слеты и соревнования.</u></b>		2	2		2	2		2	6
3.	<b><u>Топография и ориентирование.</u></b>	26			32			34		
3.1	<b><u>Понятие о топографии и спортивных картах.</u></b>		2			2	2		2	4
3.2	<b><u>Условные знаки.</u></b>		4							
3.3	<b><u>Ориентирование по горизонту, азимут.</u></b>		2	4			4			2
3.4	<b><u>Компас, работа с компасом.</u></b>		2	2			4			2
3.5	<b><u>Измерение расстояний и высоты объекта.</u></b>		1	2			6			2
3.6	<b><u>Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования.</u></b>		3	4		4	4		2	6
3.7	<b><u>Ориентирование в сложных условиях.</u></b>									6
3.8	<b><u>Соревнования по ориентированию.</u></b>					2	4		2	6
4.	<b><u>Краеведение.</u></b>	4			4			4		
4.1	<b><u>Родной край. его туристские возможности, природные особенности, история, районы путешествия.</u></b>		2			2			2	
4.2	<b><u>Охрана природы и памятников культуры. Районы родного края. Наиболее опасные для возникновения</u></b>		2				2			2

	<b>техногенных и экологических ЧС.</b>								
<b>5.</b>	<b><u>Первая доврачебная помощь и основы гигиены.</u></b>	<b>30</b>			<b>26</b>			<b>24</b>	
5.1	<u>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</u>		3			2			
5.2	<u>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.</u>		3			2			
5.3	<u>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</u>		4	8		2	14	4	10
5.4	<u>Приемы транспортировки пострадавших.</u>		2	4		4		2	4
5.5	<u>Первая доврачебная помощь при спасении на воде.</u>		2	4		2		2	2
<b>6.</b>	<b><u>Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</u></b>	<b>20</b>			<b>20</b>			<b>28</b>	
6.1	<u>Экстремальные ситуации в природной среде. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.</u>		2			4			4
6.2	<u>Экстремальные ситуации технического характера и действия при их возникновении.</u>		2	2		2	4		4
6.3	<u>Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище и действия при их возникновении.</u>		2					2	
6.4	<u>Экстремальные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.</u>		2			2			
6.5	<u>Специфически опасные зоны.</u>		2			1		1	
6.6	<u>Экстремальные ситуации криминального характера и действия по их предупреждению.</u>		2			1			2
6.7	<u>Дорога безопасности.</u>		2	4		2	4	3	6
6.8	<u>Организация поисково-спасательных работ.</u>								6
<b>7.</b>	<b><u>Основы стрелкой подготовки.</u></b>	<b>20</b>			<b>20</b>			<b>12</b>	
7.1	<u>История создания стрелкового оружия в России.</u>		2						
7.2	<u>Устройство пневматического стрелкового оружия и техника безопасности при стрельбе.</u>		2			1		1	
7.3	<u>Задачи общей и специальной физической подготовки.</u>			4		2			
7.4	<u>Прицеливание, стрельба из различных положений.</u>		2	10			16		10
7.5	<u>Порядок проведения соревнований по стрельбе из пневматического оружия.</u>					1		1	
	<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>144</b>			<b>144</b>			<b>144</b>	