

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 27.08.2021г.

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2021г.

«Утверждаю»
Директор школы
 Н.А. Андреева
Приказ №473
от 30.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Основы безопасности»
возраст учащихся 15-17
срок реализации 2 года

Авторы составители:

Луханина Е.Н.

Цыганкова Е.Н.

2021г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы безопасности**» имеет социально-педагогическую направленность

Программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области здоровьесбережения, а именно научиться навыкам здорового и безопасного образа жизни.

Цель программы: формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений, поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально - психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

Задачи программы:

- создание условий для развития личностных качеств детей;
- сформировать активную жизненную позицию;
- овладеть прикладными навыками: чтения топографических карт, ориентирования на местности. Овладение навыкам туризма, безопасного поведения в условиях автономного существования, оказание первой помощи пострадавшим;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья молодёжи;
- отрабатывать приёмы обеспечения безопасности;
- способствовать формированию теоретических и практических знаний основ спасательного дела;
- способствовать пропаганде здорового и безопасного образа жизни в молодёжной среде;
- способствовать воспитанию патриотизма, активной гражданской позиции.

Программа рассчитана на 2 года обучения (1 час в неделю).

Рабочая программа 1 года обучения рассчитана на 34 часа (17 часов теории, 17 часа практики).

Рабочая программа 2 года обучения рассчитана на 34 часа (17 часов теории, 17 час практики).

Основными формами организации занятия является беседы, игры, экскурсии, викторины, интервью, презентации, практические занятия

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами прохождения программы являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
 - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
 - умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
 - умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
 - умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.
 - знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - умения оказывать первую медицинскую помощь.
 - формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- тематические конкурсы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная;
- коллективная.

Основные виды деятельности учащихся:

- разгадывание кроссвордов;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, группах;
- беседы;
- викторины.

II. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Виды направленности и формы аттестации.
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы выживания и жизнедеятельности в экстремальных условиях	1	1	1	Опрос
<i>Первая помощь (10 часов)</i>					
2	Средства и основные правила выполнения приемов первой помощи	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
4	Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
5	Первая помощь при поражении электрическим током	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
6	Первая помощь при ранениях и возникновении опасных кровотечений	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
7	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке	1	1	2	Решение ситуативных задач
<i>Основы комплексной безопасности (6 часов)</i>					
15	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	1	1	2	Тестирование
16	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
<i>Основы противопожарной безопасности (4 часа)</i>					
17	Общие сведения о процессе горения. Пожар и его развитие. Способы прекращения горения.	1		1	Тестирование
18	Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения	1		1	Обсуждение опасных

					ситуаций
17	Спасение людей на пожарах и самоспасение.	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
Топографическая подготовка (6 часов)					
18	Основы топографии	1	1	2	Тестирование
19	Основы ориентирования на местности	1	2	3	Викторина
	Знакомство с туризмом	1	2	3	
Безопасность на транспорте и на дорогах (6 часов)					
20	Правила дорожного движения. Основы безопасности дорожного движения	1	1	2	Викторина
21	Безопасное поведение в транспорте.	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
22	Безопасность на железной дороге	1	1	2	Тестирование
26	Итоговое занятие	1		1	Тестирование

Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Виды направленности и формы аттестации.
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы выживания и жизнедеятельности в экстремальных условиях	1	1	1	Опрос
Первая помощь (10 часов)					
8	Первая помощь при отморожении и переохлаждении	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
10	Первая помощь при отморожении и переохлаждении	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
11	Первая помощь при термических и химических ожогах, попадании агрессивных жидкостей в глаз	1	1	2	Практические занятия: оказание первой медицинской помощи
13	Первая помощь при укусах насекомых и змей	1	1	2	Практические занятия: оказание

					первой медицинской помощи
14	Транспортировка пострадавших	1	1	2	Решение ситуативных задач
Основы комплексной безопасности (6 часов)					
15	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	1	1	2	Опрос
16	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
Топографическая подготовка (6 часов)					
18	Основы топографии	1	1	2	Тестирование
19	Основы ориентирования на местности	1	1	2	Решение ситуативных задач
	Знакомство с туризмом	1	1	2	Викторина
Безопасность на транспорте и на дорогах (6 часов)					
20	Правила дорожного движения. Основы безопасности дорожного движения	1	1	2	Викторина
21	Безопасное поведение в транспорте.	1	2	3	Тестирование
22	Безопасность на железной дороге	1	2	3	Решение ситуативных задач
Военно-патриотическая подготовка (4 часа)					
23	Основные этапы создания и становления Российской армии. Структура ВС РФ. Воинские отличия, ордена и медали	1		1	Опрос
24	Радиационная, химическая, биологическая защита (РХБЗ). Средства индивидуальной защиты и умение ими пользоваться	1	1	2	Обсуждение опасных ситуаций
25	Стрелковое оружие России	1		1	Опрос
26	Итоговое занятие	1		1	Тестирование

III. Содержание курса

Первый год обучения

1. Введение Инструктаж по технике безопасности. Основы выживания и жизнедеятельности в экстремальных условиях техногенной чрезвычайной ситуации. Факторы риска для жизни человека в транспортных авариях, при химическом и радиационном заражении, при пожаре, перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях в условиях возможного возникновения взрывов. Основные сигналы бедствия (международная таблица сигналов, звуковые и зрительные сигналы). Основы выживания в природных условиях. Организация питания.

2. Первая помощь.

Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи

Теория. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи. Правила обращения с перевязочным материалом. Содержимое аптечки первой помощи. Смысл и правила транспортной иммобилизации, наложения давящей повязки, кровоостанавливающего жгута.

Поддержание жизни при утрате сознания, коме, клинической смерти. Основы сердечно-лёгочной реанимации. Успешные действия и типичные ошибки

Теория. Признаки обморока и комы. Типичные причины утраты сознания. Правила оказания первой помощи при угрозе и развитии клинической смерти. Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Признаки биологической смерти.

Практика. Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Применение холода. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий.

Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.

Теория. Признаки попадания различных инородных тел в дыхательные пути и способы их извлечения.

Практика. Формирование практического навыка применения приёмов, которые способствуют извлечению инородных тел из дыхательных путей. Приём Геймлиха.

Первая помощь при поражении электрическим током

Теория. Признаки поражения электрическим током. Оценка состояния пострадавшего.

Практика. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Особенности оказания первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца.

Первая помощь при ранениях и возникновении опасных кровотечений

Теория. Признаки ранения. Опасные для жизни кровотечения: наружное, внутреннее. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности.

Практика. Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для оказания первой помощи при ранениях, сопровождающихся артериальным, венозным кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела.

Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория. Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, заблокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия.

Практика. Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3. Основы противопожарной подготовки

Общие о пожаре и его развитие. Спасение людей на пожаре

Теория. Сущность процесса горения. Виды горения. Условия возникновения горения. Понятие пожара, виды. Опасные факторы пожара. Способы прекращения горения. Основные огнетушащие вещества.

Пожарная тактика и ее задачи. Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи, способы получения разведывательных данных. Обязанности личного состава, ведущего разведку, меры техники безопасности. Основные способы спасания людей. Средства спасания людей.

Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара. Первичные средства пожаротушения

Теория. Виды боевых действий на пожаре. Понятие локализация и ликвидация пожара. Тушение пожаров в сложных условиях. Меры безопасности при тушении пожаров. Назначение, виды и порядок содержания первичных средств пожаротушения. Огнетушители: виды, устройство, порядок приведения в действие. Меры безопасности при работе с первичными средствами пожаротушения.

Практика. Отработка способов по тушению пожаров первичными средствами пожаротушения (огнетушителями).

Спасению людей на пожарах и самоспасание.

Теория. Силы, средства и способы спасения людей на пожарах. Способы спасения.

4. Основы комплексной безопасности

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошел.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

5. Топографическая подготовка

Ориентирование на местности

Теория. Способы ориентирования на местности.

Практика. Отработка способов ориентирования на местности.

Основы ориентирования на местности. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

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 засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение 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.

Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Практика. Упражнения по определению азимута, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Организация туристского быта. 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. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

Подготовка к походу, путешествию.

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

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

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий: меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

6. Безопасность на транспорте

Правила дорожного движения. Основы безопасности дорожного движения и управления транспортным средством

Теория. Правила дорожного движения.

Практика. Управление велосипедом. Упражнения с педалями. приёмы движения с места.

Движение по прямой. Остановка велосипеда. Движение по кругу, по змейке, восьмёрке.

Повороты направо и налево. Преодоление препятствий. Выполнение упражнений при движении на велосипеде по авто горodka.

Безопасное поведение в транспорте.

Безопасность на железной дороге

Второй год обучения

1. Введение Инструктаж по технике безопасности. Основы выживания и жизнедеятельности в экстремальных условиях техногенной чрезвычайной ситуации. Факторы риска для жизни человека в транспортных авариях, при химическом и радиационном заражении, при пожаре, перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях в условиях возможного возникновения взрывов. Основные сигналы бедствия (международная таблица сигналов, звуковые и зрительные сигналы). Основы выживания в природных условиях. Организация питания.

2. Первая помощь.

Первая помощь при отморожении и переохлаждении

Теория. Признаки отморожения и переохлаждения. Алгоритм действий спасателя при оказании первой помощи.

Практика. Отработка техники наложения теплоизолирующих повязок. Решение ситуационных задач.

Первая помощь при термических и химических ожогах, попадании агрессивных жидкостей в глаз

Теория. Алгоритм действий в выявлении причин и признаков термических поражений кожи и глаз различной степени тяжести.

Практика. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах кожи и поражении глаз.

Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория. Признаки аллергической реакции и поражения при укусах насекомых и змей.

Практика. Отработка приемов оказания первой помощи при укусах и аллергической реакции на укусы.

Транспортировка пострадавших

Теория. Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств.

Практика. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки и его транспортировка. Отработка способов выноса пострадавшего с использованием подручных средств.

3. Основы комплексной безопасности

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошел.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

4. Топографическая подготовка

Ориентирование на местности

Теория. Способы ориентирования на местности.

Практика. Отработка способов ориентирования на местности.

Основы ориентирования на местности. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Практика Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

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 засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практика Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение 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.

Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практика Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Практика Упражнения по определению азимута, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Организация туристского быта. 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. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

Подготовка к походу, путешествию.

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

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

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий: меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

5. Безопасность на транспорте

Правила дорожного движения. Основы безопасности дорожного движения и управления транспортным средством

Теория. Правила дорожного движения.

Практика. Управление велосипедом. Упражнения с педалями. приёмы движения с места. Движение по прямой. Остановка велосипеда. Движение по кругу, по змейке, восьмёрке. Повороты направо и налево. Преодоление препятствий. Выполнение упражнений при движении на велосипеде по авто городку.

Безопасное поведение в транспорте.

Безопасность на железной дороге

6. Военно-патриотическая подготовка

Основные этапы создания и становления Российской армии. Структура ВС РФ. Воинские отличия, ордена и медали

Теория. Виды и рода войск. Патриотизм – духовно нравственная основа личности военнослужащего, гражданина своей страны. Дни воинской славы России.

Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ). Средства индивидуальной защиты и умение ими пользоваться

Теория.

Действия личного состава в условиях радиационной, химической, биологической защиты (РХБЗ).

Практика. Отработка способов надевания и снятия средств индивидуальной защиты.

Стрелковое оружие России

Теория. Автомат Калашникова - личное оружие солдата. Другие виды орудия созданные конструкторами России

У. Методические материалы

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТнК 2006г. Москва
2. Балабанов И.В. Узлы – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003г.
3. А.Т. Смирнов Ю. О. Хренников «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» издательство «Просвещение», 2014
4. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности» учебник/ ООО «Дрофа», 2014
5. А.В. Ключев «Основы безопасности жизнедеятельности» Учебное пособие, тесты, практические задания, олимпиады. Издательство ООО «Легион» Ростов-на-Дону 2011
6. Соловьев С. С. «Основы безопасности жизнедеятельности» Тесты 5-11кл.: Учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа Москва, 2003.
7. Алешин В. М., Серебренников Т. В. Туристская топография М., Профиздат, 1985г
8. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТ ур РФ, 1994
Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
9. Шибаев А. В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.scrf.gov.ru> - Совет безопасности РФ;
2. <http://www.mvd.ru> Министерство внутренних дел РФ
3. <http://www.emercom.gov.ru> МЧС России
4. <http://www.minzdrav-rf.ru> Министерство здравоохранения РФ
5. <http://www.minzdrav-rf.ru> Министерство обороны РФ
6. <http://www.ed.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
7. <http://ipkps.bsu.edu.ru/> Белгородский региональный институт ПКППС
8. <http://1september.ru/> Издательский дом «1 сентября»
9. <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html> Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№п/п	Название	Количество
1	Видеофильмы по тематике курса ОБЖ -«Небывалые землетрясения» -«Оказание ПМП при несчастных случаях» -«Правила поведения при ЧС»	1 1 1
2	Документальный фильм «Великая война»	18 серий
3	Презентации	87
4	Учебный фильм -«Основы противопожарной безопасности» -«Право на жизнь» -«Травматизм. Правила оказания помощи» - «Школа безопасности» -«Школа выживания» -«ЧС природного и техногенного характера»	1 1 1 1 1 1