

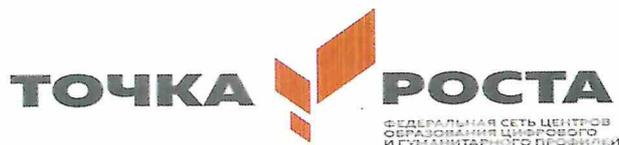
Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

**Центр цифрового и гуманитарного профилей
«Точка роста»**

ПРИНЯТО:
методическим советом
протокол №1 от «30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА:
Директор МАОУ СОШ №17
Дзыбин В.В.
30 августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа Безопасности»

Составитель:
Гордеев А.И.,
преподаватель-организатор ОБЖ,
высшая квалификационная категория

г.о. Сухой Лог,
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный (тематический) план 1-го года обучения	7
3.	Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения	9
4.	Учебный (тематический) план 2-го года обучения	14
5.	Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения	15
6.	Организационно-педагогические условия реализации программы	20
7.	Список литературы, используемой при написании программы	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Безопасности» (далее - Программа) туристско-краеведческой направленности базового уровня ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, направлена на расширение знаний и приобретение практических навыков безопасного поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. Содержание Программы включает аспекты знаний из предметов естественно - научного цикла и ОБЖ, систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе.

Актуальность Программы

Абсолютное большинство людей оказываются неготовыми к сколько-нибудь осмысленным действиям в опасной ситуации. Это происходит по разным причинам: от элементарной необученности, незнания, ложной уверенности в собственной безопасности, а также от отсутствия подготовки к предупреждению опасных ситуаций и защите от поражаемых угроз. Готовность к эффективным действиям в случае возникновения различных экстремальных ситуаций, знание того, что делать, как себя вести и умение взаимодействовать с разными людьми, вот залог безопасности.

Актуальность данной Программы заключается в том, что в процессе освоения Программы у обучающихся формируются знания, умения и навыки поведения, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования, поскольку вынужденная автономия сразу же ставит перед человеком задачи, от решения которых зависит его безопасность и спасение.

Новизна Программы основана на комплексном подходе в подготовке обучающихся к освоению навыков безопасного поведения в условиях разнообразной туристско-краеведческой, физкультурно-оздоровительной и других видах общественно значимой деятельности.

Программа строится на основе формирования целостного представления об опасностях природной среды и предполагает умения распознавать и оценивать опасные факторы, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Содержание Программы направлено на формирование ряда физических качеств и психических черт личности, необходимых для решения вопросов выживания, расширения знаний и приобретения практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она является одной из эффективных форм воспитания, подготовки детей и подростков к решению сложных жизненных ситуаций природного, техногенного, социального

характера.

Цель Программы - сформировать у обучающихся практические умения и навыки безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, обучить способам самопомощи и первой помощи, оказать содействие в формировании здорового образа жизни.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучать навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучать способам выживания в экстремальных и автономных условиях;
- обучать основам ориентирования;
- обучать навыкам оказания первой помощи при различных травмах и ранениях;
- обучать способам эвакуации и транспортировки пострадавшего.

Развивающие:

- развивать морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общефизическую выносливость;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;
- воспитывать у обучающихся ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы обеспечения безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Отличительная особенность данной Программы состоит в ярко выраженном прикладном характере. Её усвоение обучающимися возможно только через постоянный тренинг. Цель любого занятия - не только дать соответствующий объем знаний, но и выработать достаточно твердые умения и навыки поведения в экстремальных ситуациях. Программа ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, приобретение знаний, умений и навыков поведения в условиях экстремальной ситуации.

Категория обучающихся

Обучение по Программе ведется в разновозрастных группах, группы

комплекуются из обучающихся 12-18 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов в год составляет 140 часов.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам реализации Программы *первого года*, обучающиеся будут **знать:**

- специфику катастроф и стихийных бедствий, встречаемых в природе, их поражающие факторы и последствия;
- природные опасности и правила безопасного поведения;
- теоретические и практические навыки выживания в чрезвычайных ситуациях;
- основы туристической подготовки;
- способы и методы ориентирования на местности.

По итогам реализации Программы *первого года*, обучающиеся будут **уметь:**

- применять сведения о принципах организации, порядке ведения и технике безопасности выполнения спасательных работ при различных катастрофах и стихийных бедствиях природного характера;
- ориентироваться по карте, компасу и без них в любое время суток при различных погодных условиях, передвигаясь по дорогам, тропам, пересечённой местности;
- применять простейшую систему сигналов бедствия;
- использовать снаряжение: укладывать и подгонять рюкзак, ставить палатку, оборудовать лагерь, ухаживать за одеждой и обувью (сушка и ремонт);
- разжигать и поддерживать костёр, готовить горячую пищу на костре, обеззараживать воду;
- действовать в случае встречи с дикими животными.

По итогам реализации Программы *второго года*, обучающиеся будут **знать:**

- географические особенности, животный и растительный мир края;
- принципы предотвращения заболеваний и травм;
- способы поиска, извлечения, транспортировки пострадавших в различных условиях и при различных травмах;
- особенности оказания первой помощи при различных травмах, средства для оказания первой помощи;

- международную систему сигналов бедствия;
- основы психологических знаний и поведенческие особенности людей в чрезвычайных ситуациях;
- принципы здорового образа жизни.

По итогам реализации Программы *второго года*, обучающиеся будут **уметь:**

- подавать сигналы бедствия;
- применять меры по профилактике заболеваний и травм;
- оказывать первую помощь пострадавшим при ранениях, ожогах, ушибах и т.д.;
- изготавливать носилки и волокуши из подручных средств, транспортировать пострадавшего, вязать узлы;
- использовать растения в лекарственных целях;
- применять основные приемы управления морально - психологическим состоянием человека при чрезвычайных ситуациях.

Формы контроля и оценочные материалы

Для определения результативности программы обучающимися 2 раза в год проводится аттестация: промежуточная - по итогам I полугодия, итоговая - по окончании реализации программы.

Формы проведения аттестации:

- тестирование;
- опрос;
- зачет;
- соревнования.

Ъ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-го года

№	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		<i>Все го</i>	<i>Тео рия</i>	<i>Пра кти ка</i>	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	
2.	Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера	4	4	-	
2.1.	ЧС природного характера: геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические. Меры безопасности, правила поведения	2	2		
2.2.	ЧС природного характера: природные пожары, гидрометеорологические ЧС. Инфекционные заболевания людей, животных, растений. Меры безопасности, правила поведения	2	2		Текущий контроль. Опрос
3.	Топография. Ориентирование в природных условиях	18	6	12	
3.1.	Понятие о топографии. Топографические условные знаки. Топографические карты	6	2	4	
3.2.	Ориентирование по карте. Ориентирование по схеме и легенде. Приборы для ориентирования на местности	6	2	4	
3.3.	Ориентирование по небесным объектам. Ориентирование по мху и лишайнику	6	2	4	Текущий контроль. Зачет
4.	Туристическое снаряжение и оборудование	16	4	12	

4.1.	Бивачное снаряжение	5	1	4	
4.2.	Специальное снаряжение	5	1	4	
4.3.	Личное снаряжение	6	2	4	Текущий контроль. Зачет
5.	Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях	24	8	16	
5.1.	Обнаружение источников воды	12	4	8	
5.2.	Способы очистки воды	12	4	8	Текущий контроль. Зачет
6.	Поиск пищи в природных условиях	30	10	20	
6.1.	Аварийный запас пищи	2	2	-	
6.2.	Использование в питании растительных ресурсов	8	2	6	
6.3.	Использование в питании грибов	10	2	6	
6.4.	Добывание животной пищи	10	2	8	Промежуточная аттестация. Тестирование
7.	Добывание огня в природных условиях	20	4	16	
7.1.	Подготовка места для костра. Топливо	10	2	8	
7.2.	Разведение огня без спичек	10	2	8	Текущий контроль. Зачет
8.	Сооружение укрытия	20	4	16	
8.1.	Типы искусственных и естественных укрытий	2	2	-	
8.2.	Вигвам, навес, шалаш. Требования, предъявляемые к временному жилищу	10	2	8	Текущий контроль. Зачет
8.3.	Естественные укрытия в разное время года	8	2	6	
9.	Итоговое занятие. Автономное существование в условиях	4	-	4	Итоговая аттестация.

	природной среды				Соревнования
	ИТОГО	140	40	100	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1-го года

Раздел 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения. Тестирование обучающихся.

Раздел 2. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера

Тема 2.1. ЧС природного характера: геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические. Меры безопасности, правила поведения

Теория. Характерные особенности ЧС природного характера и их возможные последствия: геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические. Меры безопасности и правила поведения при ЧС природного характера.

Тема 2.2. ЧС природного характера: инфекционные заболевания людей, животных, растений. Меры безопасности, правила поведения

Теория. Характерные особенности ЧС природного характера и их возможные последствия: инфекционные заболевания людей, животных, растений. Меры безопасности и правила поведения.

Практика. Опрос по темам раздела «Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера».

Раздел 3. Топография. Ориентирование в природных условиях

Тема 3.1. Понятие о топографии. Топографические условные знаки. Топографические карты

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения. Старение карт. Хранение карт в пути.

Практика. Чтение карт. Составление плана.

Тема 3.2. Ориентирование по карте. Ориентирование по схеме и по легенде. Приборы для ориентирования на местности

Теория. Работа с картой: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Составление схем, легенд. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности по компасу. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практика. Определение расстояний на местности и на карте. Определение азимута на местности и на карте. Ориентирование на местности по карте. Вычерчивание маршрутных лент. Глазомерная съемка, составление схем. Ориентирование на местности по компасу.

Тема 3.3. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по мху и лишайнику.

Теория. Ориентирование на местности по солнцу. Солнце в полдень. Ориентирование с помощью солнца и циферблата механических часов. Определение направления с помощью тени. Ориентирование по луне. Ориентирование по полярной звезде. Определение сторон света по мху и лишайнику.

Практика. Зачет. Ориентирование на местности по небесным светилам. Ориентирование по мху и лишайнику.

Раздел 4. Туристическое снаряжение и оборудование

Тема 4.1. Бивачное снаряжение

Теория. Палатка. Виды палаток: горные экстремальные, трекинговые (туристические), кемпинговые. Особенности каждого вида. Туристическая палатка: двухслойная и однослойная. Конструкция палатки: тамбур, юбка или полог. Крепления. Вентиляция. Вход палатки. Тент. Костровые принадлежности: котлы, половник, костровые крючки, костровой тросик, костровые верхонки, топор, ножовка. Требования к костровым принадлежностям.

Практика. Установка палатки.

Тема 4.2. Специальное снаряжение

Теория. Веревка основная и расходная. Карабин. Приспособления для спуска по веревке. Жумар. Репшнур. Ремонтный набор. Состав ремонтного набора. Аптечка. Особенности аптечки в зависимости от маршрута и времени года. Страховочные средства: обвязка, блокировка, беседка. Накомарник. Спасательный жилет.

Тема 4.3. Личное снаряжение

Теория. Перечень личного снаряжения. Общие требования к снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность. Уход за обувью и одеждой в походе (ремонт, просушка). Рюкзак. Типы по емкости: прогулочный, походный, экспедиционный; по конструкции: анатомический, станковый, мягкий. Непромокаемый вкладыш. Мешок для вещей (шмотник). Спальный мешок. Виды спальных мешков (в зависимости от наполнителя). Требования к рюкзаку и спальному мешку. Каремат. Хоба. Посуда.

Практика. Зачет по материалу раздела «Туристическое снаряжение».

Раздел 5. Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях

Тема 5.1. Обнаружение источников воды

Теория. Осмотр окрестностей. Наблюдение за животными. Растения. Туман. Снег и лед. Дождь. Сбор росы. Сбор древесного сока. Солнечный дистиллятор. Выпаривание воды из растений.

Практика. Получение воды любым известным способом.

Тема 5.2. Способы очистки воды

Теория. Кипячение. Фильтрация и природные фильтры. Фильтр-тренога. Солнечная дезинфекция. Способы обеззараживания воды серебром, медью, кремнием, солью, марганцовкой. Очистка воды растениями: ветками рябины, чабрецом, зверобоем, ромашкой.

Практика. Изготовление фильтра. Зачет по материалу раздела «Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях».

Раздел 6. Поиск пищи в природных условиях

Тема 6.1. Аварийный запас пищи

Теория. Сухие калорийные и долго хранящиеся продукты: сахар (кусковой), сало, сухари, мясные и рыбные консервы, сухофрукты, сушеные ягоды, сушеное мясо. Суточный запас - в среднем 0,5 кг сухих продуктов.

Тема 6.2. Использование в питании растительных ресурсов

Теория. Культивируемые растения (источник - убранные поля). Дикорастущие растения. Более 1000 съедобных растений: молодая крапива, щавель, дикий ревень, стрелолист, рогоз, одуванчик, иван-чай, молодило, сусак, лопух, черемшина, кандык, клайтония, портулак, кислица, таволга вязолистная, душица, зверобой, чабрец, очиток пурпурный, камыш озерный и др. Ягоды съедобные. Орехи.

Практика. Определение съедобных растений. Разработка суточного меню. Рецепты приготовления.

Тема 6.3. Использование в питании грибов

Теория. Съедобные грибы: сыроежки, моховики, опенки, маслята, сморчки, строчки, чернушки, шампиньоны и др. Сроки и места произрастания.

Практика. Определение съедобных грибов. Способы обработки и приготовления грибов.

Тема 6.4. Добывание животной пищи

Теория. Способы добычи животной пищи. Ракообразные. Места ловли. Способы приготовления. Рыбная ловля. Ловля на крючок. Изготовление крючка и лески в природных условиях. Ловля копьем. Ловля руками и сеткой. Виды рыб. Среда обитания (водоемы). Приготовление. Поиск птичьих гнезд на земле и низких ветвях.

Практика. Определение вида пойманной рыбы. Способы обработки и приготовления. Тестирование по материалу раздела «Поиск пищи в природных условиях».

Раздел 7. Добывание огня в природных условиях

Тема 7.1. Подготовка места для костра. Топливо.

Теория. Определение места костра. Создание чаши для костра. Необходимость разжигания костра. Цели и виды костров: «таёжный», «шалаш», «звездный», «колодец», «камин», «охотничий», «ямка», «очаг», «нодья». Топливо: сухостой и высохшие ветки, сланцевый деготь или торф. Для разведения огня: еловые шишки, кора деревьев, хворостинки, засохшие еловые иглы, травы, лишайники, папоротники, губчатые нити гигантского дождевика (гриб), гниль высохших деревьев или бревен. Трут: бумага, смола еловых шишек, сухие пни, сухая кора березы. Правильное поддержание огня. Медленное горение огня: свежесрубленные бревна, торец толстого гнилого бревна. Защита от ветра: покрывайте красные огоньки пеплом и сверху слоем почвы. Жар дают: березовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Дают мало жару: осина, лиственница, рябина, черемуха. Свежая хвоя дает густой дым.

Практика. Определение места костра. Создание чаши для костра.

Тема 7.2. Разведение огня без спичек

Теория. Способы разведения огня. «Солнце и линза» - используется объектив от фотоаппарата, линза от бинокля или зеркальце. «Кремень и огниво» - в качестве кремня используется твердый камень; в качестве огнива - стальной брусок или лезвие ножа. «Трение дерева о дерево» - самый трудоемкий способ. «Лук и бурав» - лук делается при помощи шнура, веревки или ремня, с его помощью сухое мягкое древко прокручивается в небольшом отверстии, сделанном в сухом, твердом блоке дерева.

Практика. Зачет. Разжигание костра без спичек (любым способом).

Раздел 8. Сооружение укрытия

Тема 8.1. Типы искусственных и естественных укрытий

Теория. Типы укрытий. Их зависимость от различных факторов: наличия дождя или других осадков, температуры воздуха, наличия насекомых, наличия материалов для строительства, продолжительность предполагаемой стоянки, количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

Тема 8.2. Вигвам, навес, шалаши. Требования, предъявляемые к временному жилищу

Теория. Различные способы строительства вигвамов, навесов и шалашей с использованием подручных и природных материалов.

Практика. Сооружение навеса или шалаша в соответствии с требованиями.

Тема 8.3. Естественные укрытия в разное время года

Теория. Естественные укрытия в разное время года. Летом: землянка, использование крутого склона горы и т.д. Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.

Практика. Зачет. Сооружение временного жилища, в рамках заданной ситуации, соответствующего всем требованиям и с учетом времени года.

Раздел 9. Итоговое занятие. Автономное существование в условиях природной среды

Практика. Итоговая аттестация. Участие в окружных соревнованиях по спортивному туризму.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2-го года

№	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		<i>Все го</i>	<i>Тео рия</i>	<i>Пра кти ка</i>	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2.	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	16	4	12	
2.1.	Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека	6	4	2	Текущий контроль. Зачет
2.2.	Идеомоторная тренировка: сущность и содержание	10	-	10	
3.	Подача сигналов бедствия	14	4	10	
3.1.	Международная кодовая система сигналов (далее - МКСС)	6	2	4	
3.2.	Виды и способы подачи сигналов бедствия на воде, в лесу, в автономии	8	2	6	Текущий контроль. Зачет
4.	«Зеленая аптека»	44	14	30	
4.1.	Лекарственные растения антисептики и природный перевязочный материал	12	4	8	Промежуточная аттестация. Тестирование
4.2.	Лекарственные растения, применяемые в качестве сердечных средств	12	4	8	
4.3.	Лекарственные растения, применяемые при отравлении	12	4	8	
4.4.	Ядовитые растения средней полосы	8	2	6	
5.	Первая помощь (далее - ПП) в автономных условиях	42	12	30	
5.1.	Состав походной аптечки	2	2	-	

5.2.	Раны и кровотечения. Оказание ПП	8	2	6	
5.3.	Травмы: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	8	2	6	
5.4.	Ожоги. Оказание ПП	6	2	4	
5.5.	Утопление. Оказание ПП	6	2	4	
5.6.	Обморожение. Оказание ПП	6	2	4	
5.7.	Отравления. Оказание ПП	6	2	4	Текущий контроль. Зачет
6.	Переноска и транспортировка пострадавшего в автономных условиях	21	3	18	
6.1.	Вязание и применение узлов	7	1	6	
6.2.	Изготовление носилок в природных условиях	7	1	6	
6.3.	Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности	7	1	6	Текущий контроль. Зачет
7.	Итоговое занятие. Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму «Гонки четырёх»	2		2	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО	140	40	100	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

2-го года

Раздел 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях

Тема 2.1. Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека

Теория. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления стресса. Пути

повышения психологической устойчивости человека в условиях экстремальных ситуаций.

Практика. Зачет по теме «Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека».

Тема 2.2. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание

Теория. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизненно опасных ситуациях. Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции.

Практика. Приемы саморегуляции. Групповые тренировки.

Раздел 3. Подача сигналов бедствия

Тема 3.1. Международная кодовая система сигналов (далее - МКСС)

Теория. Кодовая таблица включает в себя общепринятые сигналы, которые выкладываются на открытых, хорошо заметных с воздуха местах — на склонах холмов, полянах. Размер в международном стандарте: 10 метров в длину, 3 метра в ширину и 3 метра между знаками. Но в любом случае не меньше 2,5 метров. В противном случае знак будет сложно разобрать с большой высоты.

Практика. Подача сигналов бедствия по МКСС.

Тема 3.2. Виды и способы подачи сигналов бедствия на воде, в лесу, в автономии

Теория. Сигналы, подаваемые с помощью костра (днём - дымом; ночью - огнём), с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS на открытой местности; периодическим зовом на помощь голосом.

Практика. Зачет. Подача сигналов бедствия «человеком с земли» (кострами, дымом и т.д.).

Раздел 4. «Зеленая аптека»

Тема 4.1. Лекарственные растения антисептики и природный перевязочный материал

Теория. Растения с кровоостанавливающим, антисептическим и способствующим быстрому заживлению ран действием: мох исландский (цетрария), каланхое перистое (детка, живородок), тысячелистник, горец змеиный, бадан толстолистный, лапчатка (калган), лагохилус (зайцегуб опьяняющий), сумах дубильный, кровохлебка лекарственная, тополь черный (осокорь), ольха клейкая и серая, дуб черешчатый, скумпия кожевенная, перец водяной, осина, орешник, сушеница топяная, крушина, жостер слабительный, рябина красная, бузина черная и

красная, щавель конский и водяной, кислица, аир болотный, чистотел большой, зверобой продырявленный, черемуха, бересклет бородавчатый, чертополох, герань лесная, ясень, клен, ива, калина, рабитник, душица обыкновенная, цикорий обыкновенный, золототысячник зонтичный, смородина, рогоз, чеснокник лесной, смолка клейкая, смолевка полевая, медуница лекарственная, гвоздика лесная, касатик желтый, кувшинка желтая, водяная (белая) лилия, синюха лазоревая, стальник полевой, будра плющевидная, яблоня дикая, липа сердцелистная и др. Методы приготовления из них фармацевтических препаратов: сок (настой, отвар, порошок и т. д.). Способы заваривания. Время приема (до или после еды). Дозировки.

В качестве перевязочного материала можно применить мох, сухую траву, мелко надрванное тонкое лыко березы или другого дерева. Подготовка природных перевязочных материалов к использованию.

Практика. Тестирование. Лекарственные растения-антисептики. Методы приготовления. Рецепты и дозировки.

Тема 4.2. Лекарственные растения, применяемые в качестве сердечных средств

Теория. Растения, которые можно использовать в качестве сердечных средств: желтушник серый, ландыш майский, адонис весенний (горицвет), боярышник кроваво-красный, наперстянка лекарственная (все виды), олеандр обыкновенный, астрагал пушистоцветковый, льнянка обыкновенная, рододендрон золотистый, ива козья (ветла). Методы приготовления из них фармацевтических препаратов. Способы заваривания. Время приема (до или после еды). Дозировки.

Практика. Тестирование. Лекарственные растения - сердечные средства. Методы приготовления препаратов. Рецепты и дозировки.

Тема 4.3. Лекарственные растения, применяемые при отравлении

Теория. Растения, применяемые при отравлении: корень аира болотного, щавель конский, девясил высокий, горец змеиный, кровохлебка лекарственная, гравилат городской, чернокорень лекарственный, лапчатка прямостоящая, мох исландский, шалфей лекарственный, зверобой продырявленный, чистотел большой, горец птичий, тысячелистник обыкновенный, герань луговая, золототысячник зонтичный, пижма обыкновенная, листья сумаха дубильного, смородина черная, хрен лесной, цветы, ягоды и плоды черники и черемухи обыкновенной, ольха серая, кора дуба черешчатого. Способы заваривания, пропорции к воде. Прием. Дозировка

Практика. Тестирование. Лекарственные растения, применяемые при отравлении. Способы заваривания, пропорции к воде. Прием и дозировка.

Тема 4.4. Ядовитые растения средней полосы

Теория. Растения, которых надо опасаться: болиголов пятнистый, вех ядовитый (цикуту), дафна (волчье лыко), аконит, ягоды белладонны (красавки), семена белены черной и дурмана обыкновенного, волчегодник, крушина ломкая, сок борщевики. Определение съедобности растения: плоды, поклеванные птицами; обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах.

Практика. Тестирование. Определение ядовитых растений.

Раздел 5. Первая помощь (далее - ПП) в автономных условиях

Тема 5.1. Состав походной аптечки.

Теория. Состав походной аптечки. Назначение и применение лекарств.

Тема 5.2. Раны и кровотечения. Оказание ПП

Теория. Виды ран. Общие правила оказания ПП при ранах. ПП при ушибах, порезах и колотых ранах. ПП при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся. Виды кровотечений. Остановка кровотечений: наложение повязок, жгута. Использование природных материалов.

Практика. Оказание ПП в зависимости от вида раны. Остановка кровотечений: наложение повязок и жгутов.

Тема 5.3. Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП

Теория. Вывих. Растяжение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП.

Практика. Оказание ПП при вывихе, при растяжении, ушибе. Оказание ПП при переломах, наложение шин. Использование природных материалов.

Тема 5.4. Ожоги. Оказание ПП

Теория. Виды ожогов: термические, вызванные контактом с раскаленными предметами, горячей водой или открытым пламенем; химические, связанные с попаданием на кожу и слизистые различных химических веществ, чаще кислот или щелочей; электрические, возникающие под воздействием электрического тока; лучевые, при которых основной повреждающий фактор - излучение (солнечные, радиационные). Тепловые и солнечные удары. Поражение электрическим током или молнией. Оказание ПП. Использование природных материалов.

Практика. Оказание ПП при различных ожогах, тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током или молнией.

Тема 5.5. Утопление. Оказание ПП

Теория. Утопление. Виды утопления. Особенности спасательных операций при утоплении. Оказание ПП при «синей» и «белой» асфиксии.

Практика. Оказание ПП при утоплении. Сердечно-легочная реанимация.

Тема 5.6. Обморожение. Оказание ПП

Теория. Обморожение. Факторы, способствующие обморожению. Симптомы. Степени обморожения. ПП при обморожении.

Практика. Оказание ПП при обморожении. Использование природных материалов.

Тема 5.7. Отравления. Оказание ПП

Теория. Отравления. Виды отравлений. Симптомы. ПП при отравлении. Использование природных материалов.

Практика. Оказание ПП при отравлении. Зачет по темам раздела «Первая помощь в автономных условиях».

Раздел 6. Переноска и транспортировка пострадавшего в автономных условиях

Тема 6.1. Вязание и применение узлов

Теория. Виды узлов и их назначение: прямой, ткацкий, академический, схватывающий, узел проводника.

Практика. Вязание узлов.

Тема 6.2. Изготовление носилок в природных и экстремальных условиях

Теория. Способы изготовления носилок из подручных материалов в природных и экстремальных условиях. Носилки веревочные, из полотна, «жесткие», волокуши. Требования к носилкам.

Практика. Изготовление носилок.

Тема 6.3. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности

Теория. Требования к носилкам при транспортировке. Размещение пострадавшего. Транспортировка пострадавшего двумя участниками. Способы: «на закорках», в рюкзаке, «стульчик», на поперечной палке или веревке, волокуша.

Практика. Зачет. Транспортировка пострадавшего различными способами на время.

Раздел 7. Итоговое занятие. Участие в соревнованиях

Практика. Итоговая аттестация. Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму «Гонки четырёх».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально - технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- экран;
- видеоматериалы.

Медицинские средства и оборудование:

- аптечка туристическая;
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
- лейкопластырь;
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- охлаждающие пакеты;
- средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
- устройство - маска для искусственной вентиляции легких;
- робот - тренажер «Максим III-01».

Туристическое оборудование:

- карабин туристический (с автоматической муфтой - 20 шт., с полуавтоматической муфтой - 5 шт.);
- веревка (10-12 мм, 200-100 м; 6-8 мм, 130 м.);
- обвязочная система (15 шт.);
- спальный мешок (15 шт.);
- рюкзак (60 л - 10 шт., 90 л - 5 шт.);
- пенка туристическая (15 п/м);
- котелок туристический (1 шт.);
- костровой набор;
- палатка штабная армейская (15 кв. м);
- палатка 2-х местная (2 шт.);
- палатка 4-х местная (2 шт.);

- пилы («Струна», «Ножовка»);
- фонари индивидуальные налобные (15 шт.);
- фонарь групповой (1 шт.);
- набор касок (15 шт.);
- топор (2 шт.);
- спасательные жилеты (15 шт.);
- тентовая накидка (25 кв. м).

Оборудование по ориентированию:

- географические карты;
- компас (15 шт.);
- курвиметр (2 шт.).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,
ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ**

1. Алешин В.М. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
2. Балабенко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ. - М.: Яуза, Эксмо, 2016.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. - М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности (Основы медицинских знаний и охрана здоровья): учебное пособие для 5-11 классов. - М.: Русское слово, 1996.
6. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Военное издательство, 1989.
7. Гвоздев С.А. Выжить любой ценой: пригодится в разных ситуациях. - М.: Современное слово, 2013.
8. Гриллс Б. Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию. /Под ред. Е.Л. Шведовой. - М.: Центрполиграф, 2016.
9. Диденко М. Русский стиль выживания. Как остаться в живых одному в лесу. - М.: Издательство Э, 2017.
10. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. - М.: Знание, 1984.
11. Дрогов И.А. Подготовка туристских общественных кадров - М.: Турист, 1982.
12. Ефремов А.П. Дикорастущие лекарственные растения средней полосы России: карманный справочник. - М.: Фитон XXI, 2017.
13. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2005.
14. Кентербери Д. Манифест выжившего: 101 навык выживания в дикой природе. - М.: Эксмо, 2016.

15. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Знание, 1986.
17. Кулинарная книга выживальщика. Остаться в живых. В лесу, в пустыне, на берегу. /Ред. К. Федорченко. - М.: Центрполиграф, 2017.
18. Куреннов И.П. Энциклопедия лекарственных растений. Самолечебник: 1000 лучших рецептов и сборов. - М.: Мартин, 2018.
19. Лекарственные растения, а также лечебные грибы и лишайники. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М.: Bestiary, 2012.
20. Лекарственные растения. Первая помощь природы. - М.: Амфора, 2012.
21. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе. - М.: Пищевая промышленность, 1980.
23. Окслейд К. Энциклопедия выживания в лесу без компьютера и телефона. - М.: АСТ, 2017.
24. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 5-9 классов. - М.: Просвещение, 2015.
25. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. - М.: Путник, 1996.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1991;
27. Уайзман Д. Выживание везде и всегда. Самое авторитетное и полное руководство по выживанию в любой ситуации. - М.: АСТ, 2016.
28. Хардинж М. О лекарствах, лекарственных растениях и природных средствах лечения. - М.: Источник жизни, 2009.
29. Черныш И.В. Выживание в экстремальных ситуациях. - М.: Физическая культура, 2009.
30. Шимоновский В.Ф. Питание в туристическом походе. - М.: Профиздат, 1986.
31. Эмерсон К. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях: 100 ключевых навыков. - М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
32. Эшкрофт Ф. На грани возможного. Наука выживания. - М.: Альпина нон-фикшн, 2018.