

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №5"

Программа Д/О "Школа безопасности"



Разработал:
Преподаватель – организатор ОБЖ
Менажиев Р.З.

Примерный учебный план.

№ п\п	тема	теория	практика	всего
1	Ориентирование и топографии	4	18	22
2	Краеведение	5	9	14
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	4	18	22
4	Жизнеобеспечение человека	6	18	24
5	Доврачебная помощь	4	18	22
6	Техника преодоления естественных препятствий	4	20	24
7	Действия в ЧС техногенного характера	4	20	24
8	Действия в ЧС криминогенного характера	3	16	19
9	Поисково-спасательные работы	3	18	21
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	4	14	18
Всего:		41	169	210

Минимум знаний, умений и навыков объединения «Школа безопасности» после первого года обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1 Ориентирование и топография			
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.

Краеведение.

2		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.
2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.
2.3	Общественно-полезная работа во время учебно - тренировочных сборов	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.
3		
Основы автономного существования в природных условиях		
3.1	Понятие о выживании и автономном существовании в природе	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях
3.2	Основные причины вынужденного автономного существования в природе.	Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.
3.3	Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Первоочередные действия потерпевших бедствие.
4		
Жизнеобеспечение человека.		
4.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового
		Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий.

		снаряжения.	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
4.2	Организация бивака. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагера. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
4.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
5 Доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.
5.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

Техника преодоления естественных препятствий.			
6			
6.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самоотраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
6.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
6.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
7		Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.	
7.1	Классификация ЧС техногенного характера.	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф.	Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения.
7.2	Понятие об опасности и определение опасных факторов.	Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия.	Порядок действий при угрозе ЧС техногенного характера.
7.3	Пожары и взрывы	Виды пожаров и взрывов. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре. Возможные последствия.	Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.

	работ. Определение опасных и безопасных зон.	создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.	взаимодействия участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш.
9.3	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка.		
10.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
10.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
10.4	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Комплексе упражнений на развитие выносливости.