

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества «Орион»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято на заседании
Методического совета
Протокол № 4
от 9 февраля 2024 г.



Утверждаю
Директор _____ Ю.В. Почуева
Приказ № 51/1 от 12 февраля 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Твоя безопасность»**

Уровень освоения программы:
Многоуровневая
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Автор – составитель
Педагог дополнительного
образования: Батталова О.В.

г.Уфа, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Твоя безопасность» составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

С учетом нормативных локальных актов учреждения.

Программа может реализовываться в общеобразовательном учреждении (или в сотрудничестве с общеобразовательным учреждением) при сетевом взаимодействии с учреждениями, подведомственными МЧС, ОДН, ОМВД, медицинскими учреждениями.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней.

Новизна программы в том, что в данной программе предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

Отличительной особенностью структуры и содержания программы является ее практическая направленность, возможность обучения обучающихся разных возрастов (от 15 до 17 лет), проведения индивидуальной, групповой и коллективной работы, вариативность практических заданий.

Выполнение практических заданий обычно происходит неравномерно, поэтому возможно выполнение работы индивидуально и в подгруппах.

По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, так как обучение начинается с самых азов.

Программа предусматривает приобретение обучающихся основных знаний техники и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи, инструкторской деятельности, волонтерской деятельности, защите населения от ЧС, основ комплексной безопасности.

Цель программы: формирование привычки здорового и безопасного образа и стиля жизни.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**.

Личностные:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;
- способствовать формированию гражданской позиции;
- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;
- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации.

Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить интерес к исследовательской работе;
- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;
- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе.

Предметные:

- овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
- умение подобрать и использовать туристское снаряжение;
- овладение приемами оказания первой помощи пострадавшим;
- овладение техникой и тактикой туризма, ориентирования;
- развитие физических качеств: выносливость, сила, ловкость, гибкость, координация движений.

Программа реализуется в течение года в количестве 72 занятия (по 2 занятия в неделю) - 144 академических часа.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – подростки 15-17 лет.

Разновозрастная группа комплектуется в количестве не менее 15 обучающихся. Обучающиеся принимаются в коллектив на основании их желания, согласия родителей.

Форма обучения очная.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся как с полным составом учебной группы, так и по группам (2 – 3 человека) и индивидуально.

Особенности реализации образовательного процесса

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности группы.

Теоретические и практические занятия реализуются с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, требований

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются учителя-предметники, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Практические занятия проводятся в виде учебно-тренировочных походов, туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, в парке) и в учебном кабинете, спортзале.

пожароопасных и взрывоопасных, объектах экономики, транспорте, гидротехнических сооружениях). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации. Изучить устройство, принцип действия фильтрующих противогазов, респираторов, ОЗК и простейших средств защиты. Изготовление ватно-марлевой маски

Раздел 4. Основы комплексной безопасности.

Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Пожар его причины и последствия. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Способы прекращения горения. Опасности при пожаре, поражающие факторы. Классификация и область применения огнетушителей. Правила поведения при пожаре в школе. Правила поведения при пожаре в доме, квартире. Надевание боевой одежды пожарного. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, самозащита покупателя). Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка. Терроризм, экстремизм, наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества. Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.

Раздел 5. Основы туристской подготовки

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

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

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

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.

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

Способы оценки результатов. Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы подведения итогов. Участие в городских и республиканских соревнованиях «Школа безопасности».

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе «Твоя безопасность» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике, вести здоровый и безопасный образ и стиль жизни.

Обучающиеся будут знать и уметь:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций (экстремальных);
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
 - правильно подбирать и использовать туристское снаряжение;
 - использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи.
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Введение в курс «Я волонтер! Ты- волонтер?»	4	4	-
2.	Вредные привычки	6	6	-
3.	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	8	8	-
4.	Основы комплексной безопасности	12	4	8
5.	Основы туристской подготовки	15	4	11
6.	Первая помощь пострадавшим. Десмургия.	27	2	25
	Всего	72	28	44

Раздел 1. Введение в курс «Я волонтер! Ты- волонтер?» - 3 часа

Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда. Обучающиеся узнают об истории волонтерского движения в России и за рубежом. Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработают проект положения о волонтерском объединении, определяют миссию волонтерского объединения, продумают направления работы и наметят план работы на год.

Раздел 2. Вредные привычки – 6 часов

Беседа о вредных привычках. Подготовка устного журнала о вредных привычках. Анкетирование обучающихся по теме «Вредные привычки». Беседы о вреде алкоголя, табакокурения и наркомании. Что такое ВИЧ, СПИД?

Раздел 3. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины, ураганы, бури, смерчи, сильный дождь (ливень), крупный град, гроза, сильный снегопад, сильный гололед, метели, снежные заносы, наводнения, половодье, сели, цунами, лесные, торфяные и степные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Рекомендации по безопасному поведению. Средства индивидуальной защиты. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них (аварии на радиационно-опасных, химически опасных,

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Берг штрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

Раздел 6. Первая помощь пострадавшим. Десмургия.

Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" N 323-ФЗ от 21.11.2011.

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. N 477н об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи.

Первая помощь, перечень состояний, при которых оказывается первая помощь; перечень мероприятий по ее оказанию; основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь; соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи; современные наборы средств и устройств для оказания первой помощи (домашняя аптечка скорой помощи); общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших; основные факторы, угрожающие жизни и здоровью при оказании первой помощи, пути их устранения.

Практические работы:

Отработка вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь; отработка навыков определения сознания у пострадавшего; решение ситуационных задач о принципах оказания первой помощи.

Кровотечения и раны.

понятие о кровотечениях и ранах, понятие основных способов временной остановки наружных кровотечений. Раны и их виды, первая помощь. Кровотечения. Виды кровотечений и их характерные признаки. Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение кровоостанавливающего жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки; оказание первой помощи при носовом кровотечении.

Практические работы:

Наложение давящей повязки; кровоостанавливающего жгута, жгута-закрутки; решение практических ситуационных задач.

Переломы и вывихи

понятие о переломах, вывихах, понятие об иммобилизации, понятие об основных принципах оказания первой помощи при переломах, вывихах. Переломы и вывихи, признаки переломов костей. Основные принципы транспортной иммобилизации. Виды шин. Транспортная иммобилизация подручными средствами при повреждении нижних и верхних конечностей. Травмы позвоночника.

Практические работы:

Провести иммобилизацию костей плеча, предплечья, голени и бедра шинами изготовленными из подручных средств; наложение шины при открытом переломе костей голени; решение ситуационных задач.

Ожоги и отморожения

понятие о ожогах, понятие о видах ожогов, понятие о степенях ожогов, понятие об отморожениях, понятие первой помощи в зависимости от степени отморожения. Понятие ожог. Классификация и степени ожога. Способы определения площади ожоговой поверхности и степени ожога.

Первая помощь при термических и химических ожогах.

Понятие обморожения. Причины и факторы, способствующие обморожениям. Классификация обморожений. Первая помощь в полевых и домашних условиях.

Практические работы:

Обработка и наложение асептической повязки на область ожога I и II степени (тренажере), техника наложения теплоизолирующей повязки; решение практических ситуационных задач. Травмы головы, грудной клетки, живота.

Транспортировка пострадавших

Понятие о травме и её видах. Понятие о правилах транспортировки пострадавших.

Травмы головы, грудной клетки и живота, оказание первой помощи.

Особенности ранений волосистой части головы. Травмы груди; особенности наложения повязок при травме груди. Травмы живота, основные проявления, оказание первой помощи; закрытая травма живота с признаками внутреннего кровотечения; особенности наложения повязок на рану при выпадении внутренних органов брюшной полости.

Правила транспортировки пострадавших. Принципы очередности транспортировки при массовых травмах.

Практические работы:

Наложение спиральной повязки при переломе ребер; транспортировка пострадавшего при открытой и закрытой травме живота; отработка наложения герметизирующей повязки при ранении грудной клетки; транспортировка пострадавших с переломом позвоночника и костей таза; отработка приемов фиксации шейного отдела позвоночника; транспортировка пострадавших при отсутствии подручных средств (одни человеком, несколькими людьми).

Первая помощь во время приступа эпилепсии, истерического припадка и снохождения.

Понятие об эпилепсии. Оказание помощи в начале приступа. Оказание помощи после окончания приступа. Понятие об истерическом припадке. Как прекратить истерический припадок и истерику. Понятие о снохождении, или лунатизме. Оказание помощи при снохождении. Четыре заповеди: как уменьшить вероятность эпилептического припадка.

Практические работы.

Алгоритм действий при эпилепсии, истерическом припадке и снохождении. Отработка навыка первой помощи при этих состояниях.

Потеря сознания. Кома.

Понятие о потере сознания. Общее определение и понятие Кома. Признаки потери сознания. Первая помощь при потере сознания. Понятие болевые точки. Признаки Комы.

Практические работы

Отработка алгоритма определения потери сознания. Действия при потере сознания. Определение признаков комы. Отработка действий при коме.

Тепловое и солнечный удары

Понятие «Тепловой» удар. Понятие «Солнечный» удар. Оказание помощи при «тепловом» и «солнечном» ударах.

Практические работы.

Алгоритм действий при «тепловом» и «солнечном» ударах. Отработка навыка первой помощи при «тепловом» и «солнечном» ударах.

Основы реанимационных мероприятий

Понятие реанимации, понятие клинической и биологической смерти, понятие сердечно-легочной реанимации

Признаки жизни и смерти. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения. Способы проверки сознания, дыхания и кровообращения. Методы проведения ИВЛ: «рот ко рту», «рот в нос». Показания и противопоказания ЗМС. Современный алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР); ошибки и осложнения, возникающие при выполнении реанимационных

мероприятий; прекращения СЛР; особенности СЛР у детей; порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании.

Практические работы:

Отработка навыков определения сознания у пострадавшего; отработка приемов восстановления проходимости дыхательных путей; техника проведения ИВЛ методом «рот ко рту»; техника проведения сердечно-легочной реанимации 1-м и 2-я спасателями; отработка приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.

Поражение электрическим током или молнией.

Поражающее действие электрического тока

Что такое фибрилляция сердца

Понятие о дефибриляции

Наиболее частые ошибки при оказании помощи

Правила обесточивания пострадавших, понятие «шаговое напряжение»

Первая помощь при поражении электрическим током

Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему в зоне электрического кратера

Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией

Пять заповедей: как избежать поражения электрическим током и молнией.

Практические работы.

Правила обесточивания пострадавших, «шаговое напряжение». Алгоритм оказания первой помощи при ударе электрическим током или молнией. Отработка навыка оказания первой помощи при ударе электрическим током или молнией.

Утопления. Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути.

Понятие об утоплении. Виды утопления. Понятие «Синее» истинное утопление.

Понятие «Бледное» утопление. Понятие инородного тела.

Практические работы

Алгоритм действий при спасении утопающего. Отработка алгоритма действий при истинном (синем) утоплении. Отработка алгоритма действий при бледном утоплении. Отработка алгоритма действий и способов извлечения инородных тел из верхних дыхательных путей.

Техника наложения повязок.

Понятие о десмургии. Понятие о повязке и перевязке

Основные виды бинтовых повязок. Общие правила наложения повязок.

Практические работы:

Усвоить правила наложения перечисленных повязок:

На голову - «шапочка», «чепец», «8-образная»

На область сустава – «сходящаяся» и «расходящаяся»; «8-образная»

На верхний плечевой пояс – «Дезо», «спиральная»

На глаза – «монокулярная», «бинокулярная»

На нос или подбородок – «працевидная».

Синдром длительного сдавливания (Crash синдром)

Понятие Crash – синдром.

Практические работы.

Отработка действий при оказании помощи пострадавшему при Crash – синдроме.

Отравления.

Понятие об отравлении. Виды отравления.

Практические работы

Отработка алгоритма действий при оказании первой помощи при отравлениях.

Аллергия.

Понятие об аллергии (аллергической реакции). Симптомы аллергии. Понятия: отек «Квинке», «крапивница». Первая помощь при аллергической реакции.

Практические работы.

Отработка алгоритма действий при аллергической реакции

№ уро ка	Тема урока	Всего	Теория	Практика
Введение -1 ч.				
1.	Ознакомление с работой кружка. Беседа по технике безопасности.	1	1	
«Я волонтер! Ты - волонтер?» -3 ч. (теория - 3 ч.)				
2.	«Кто такие волонтеры? Мифы о волонтерстве»	1	1	
3.	Значение волонтерского движения.	1	1	
4.	«Спешите делать добрые дела!»	1	1	
Вредные привычки - 6ч. (теория - 6 ч.)				
5.	Какие привычки называют вредными?	1	1	
6.	Как сказать «Нет!» сигаретам.	1	1	
7.	Употребление алкоголя – опасная болезнь.	1	1	
8.	Осторожно! Наркотические вещества!	1	1	
9.	Компьютерная, игровая зависимости.	1	1	
10.	ВИЧ-инфекция. Разработка и проведение агитационных мероприятий по профилактике.	1	1	
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций - 8 ч. (теория - 8 ч)				
11.	Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России	1	1	
12.	ЧС и их классификация	1	1	
13.	Международный терроризм - угроза национальной безопасности.	1	1	
14.	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Система борьбы с терроризмом.	1	1	
15.	Взрывоопасный предмет. Правила поведения при угрозе террористического акта.	1	1	
16.	Экстремальные ситуации аварийного характера. Действие при захвате в заложники.	1	1	
17.	Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.	1	1	
18.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), основные функции РСЧС.	1	1	
Туризм - 15 ч. (теория – 4 ч., практика – 11 ч.)				
19.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	1	
20.	Организация похода. Питание в походе. Составление рациона.	1	1	

21.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1	1	
22.	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	1	1	
23.	Устройство бивака. Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	1		1
24.	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра.	1		1
25.	Топографические карты. Спортивные карты.	1		1
26.	Топографические карты. Спортивные карты.	1		1
27.	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу. Определение расстояний и работа с компасом.	1		1
28.	Ориентирование. Способы ориентирования.	1		1
29.	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	1		1
30.	Сигналы оповещения бедствия. Сигналы бедствия международная кодовая система.	1		1
31.	Вязать и уметь применять узлы.	1		1
32.	Вязать и уметь применять узлы.	1		1
33.	Практическая отработка соединения верёвок.	1		1
Основы комплексной безопасности -12 ч. (теория – 4 ч., практика – 8 ч.)				
34.	Общее понятие о процессе горения. Условия необходимые для возникновения горения.	1	1	
35.	Правила пожарной безопасности. Виды пожаров. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения.	1	1	
36.	Опасности при пожаре, поражающие факторы.	1	1	
37.	Классификация и область применения огнетушителей.	1	1	
38.	Правила поведения при пожаре в колледже, в доме, квартире.	1		1
39.	Правила поведения при пожаре в общественных местах (торговые центры, кинотеатры и т.д.)	1		1
40.	Надевание боевой одежды пожарного. Боевое развертывание.	1		1
41.	Практическое занятие: Действия населения при пожарах.	1		1
42.	Изучить устройство, принцип действия фильтрующих противогазов, респираторов, ОЗК и простейших средств защиты	1		1
43.	Изготовление ватно-марлевой повязки.	1		1
44.	Правила надевания противогаза. Выполнение норматива по надеванию противогаза.	1		1
45.	Правила надевания ОЗК. Выполнение норматива по надеванию ОЗК.	1		1
Основы первой помощи пострадавшим - 27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч.)				
46.	Правовая база. Основные правила вызова скорой медицинской помощи.	1	1	
47.	Современные наборы средств и устройств для оказания первой помощи (домашняя аптечка скорой помощи)	1	1	

48.	Отработка навыков определения состояния у пострадавшего	1		1
49.	Первая помощь отсутствию сознания и дыхания. Сердечно-легочная реанимация.	1		1
50.	Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему в зоне электрического кратера. Первая помощь при поражении электрическим током.	1		1
51.	Солнечный и тепловой удары. Обморок. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах, обмороке.	1		1
52.	Первая помощь при отсутствии сознания.	1		1
53.	Инородные тела в верхних дыхательных путях. Метод Хеймлиха (Геймлиха)	1		1
54.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	1		1
55.	Первая помощь при утоплении.	1		1
56.	Решение ситуационных задач	1		1
57.	Аллергия. Аллергическая реакция. Анафилактический шок.	1		1
58.	Отравление. Первая помощь при отравлении.	1		1
59.	Рана. Виды ран. Первая помощь при ранении.	1		1
60.	Понятие о десмургии. Виды повязок и правила их наложения.	1		1
61.	Первая помощь при ранении грудной клетки. Понятие «пневмоторакс»	1		1
62.	Первая помощь при ранении живота	1		1
63.	Кровотечение. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечении.	1		1
64.	Переломы, вывихи, растяжения. Первая помощь.	1		1
65.	Способы иммобилизации с помощью специальных и подручных средств	1		1
66.	Первая помощь при длительном сдавливании (Crash – синдром)	1		1
67.	Первая помощь при эпилепсии, истерическом припадке.	1		1
68.	Ожоги. Обморожения. Первая помощь при ожогах, обморожениях.	1		1
69.	Первая помощь при укусах животных.	1		1
70.	Укусы насекомых. Первая помощь при укусах насекомых.	1		1
71.	Транспортировка пострадавших с различными травмами. Изготовление носилок.	1		1
72.	Решение ситуационных задач.	1		1
	Итого: 72	72	28	44

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.

36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., 48. Педагогика, 1985
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦСЮТур МО РФ, 1995.
48. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
49. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦСЮТур МО РФ, 1993.
50. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦСЮТур МО РФ, 1995.
51. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
52. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
53. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
54. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
55. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
56. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
57. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦСЮТур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦСЮТур МО РФ, 1996.
61. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
62. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
63. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦСЮТур МО РФ, 1996.
64. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
65. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦСЮТур МО РФ, 1996.
66. Шибаев А.В. В горах. М., ЦСЮТур МО РФ, 1997.
67. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
68. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

73. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
18. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
21. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
24. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
25. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
26. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975. ЦОР и ЭОР:
Компьютерные и информационно-коммуникативные средства. Электронные приложения к учебнику. Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ. 10 – 11 класс. – М.: ООО «Кирилл и Мефодий», 2012 г.
Образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Основы безопасности жизнедеятельности. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2012 г.
Сборник форм типовых документов, рекомендуемых для планирования мероприятий по ГО и защите населения и территорий от ЧС в организациях, учреждениях. Электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>.

Технические средства обучения:

Компьютер.
Экран.
Проектор.

Оборудование кабинета

Специализированная учебная мебель: индивидуальные столы и стулья для учащихся.
Стол учительский.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Форма занятия	Форма контроля
Введение-1ч.					
1.	Ознакомление с работой кружка. Беседа по технике безопасности.	1		Организационная Групповая Теория	Беседа
«Я волонтер! Ты- волонтер?» -3 ч. (теория – 3 ч.)					
2.	«Кто такие волонтеры? Мифы о волонтерстве»	1		Групповая	Беседа
3.	Значение волонтерского движения.	1		Групповая	Беседа
4.	«Спешите делать добрые дела!»	1		Групповая	Беседа
Вредные привычки- 6 ч. (теория – 6 ч.)					
5.	Какие привычки называют вредными?	1		Групповая	Беседа Опрос
6.	Как сказать «Нет!» сигаретам.	1		Групповая	Беседа Опрос
7.	Употребление алкоголя – опасная болезнь.	1		Групповая	Беседа Опрос
8.	Осторожно! Наркотические вещества!	1		Групповая	Беседа Опрос
9.	Компьютерная, игровая зависимости.	1		Групповая	Беседа Опрос
10.	ВИЧ-инфекция. Разработка и проведение агитационных мероприятий по профилактике.	1		Групповая	Беседа Опрос
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций-8 ч. (теория – 8 ч.)					
11.	Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России	1		Групповая	Беседа
12.	ЧС и их классификация	1		Групповая	Беседа Опрос
13.	Международный терроризм - угроза национальной безопасности.	1		Групповая	Беседа Опрос
14.	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Система борьбы с терроризмом.	1		Групповая	Беседа Опрос
15.	Взрывоопасный предмет. Правила поведения при угрозе террористического акта.	1		групповая	Беседа Опрос

16.	Экстремальные ситуации аварийного характера. Действие при захвате в заложники.	1		групповая	Беседа Опрос
17.	Противодействие вовлечению в криминальные сообщества.	1		групповая	Беседа Опрос
18.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), основные функции РСЧС.	1		групповая	Беседа Опрос
Туризм-15 ч. (теория – 5 ч., практика – 10 ч.)					
19.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1		Организационная групповая	Беседа Опрос
20.	Организация похода. Питание в походе. Составление рациона.	1		Групповая	Беседа Опрос
21.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1		Групповая	Беседа Опрос
22.	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	1		Индивидуальная Групповая	Беседа Опрос
23.	Устройство бивака. Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	1		Групповая	Беседа Опрос
24.	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра.	1		Групповая	Практическое задание
25.	Топографические карты. Спортивные карты.	1		Групповая	Практическое задание
26.	Топографические карты. Спортивные карты.	1		Групповая	Практическое задание
27.	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу. Определение расстояний и работа с компасом.	1		Групповая	Практическое задание
28.	Ориентирование. Способы ориентирования.	1		Групповая	Практическое задание
29.	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	1		Групповая	Практическое задание
30.	Сигналы оповещения бедствия. Сигналы бедствия международная кодовая система.	1		Групповая	Практическое задание
31.	Вязать и уметь применять узлы.	1		Индивидуальная	Практическое задание
32.	Вязать и уметь применять узлы.	1		Индивидуальная	Практическое задание
33.	Практическая отработка соединения верёвок.	1		Групповая	Практическое задание
Основы комплексной безопасности -12 ч. (теория – 4 ч., практика – 8 ч.)					
34.	Общее понятие о процессе горения. Условия необходимые для возникновения горения.	1		Групповая	Беседа Опрос

35.	Правила пожарной безопасности. Виды пожаров. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения.	1		Групповая	Беседа Опрос
36.	Опасности при пожаре, поражающие факторы.	1		Групповая	Беседа Опрос
37.	Классификация и область применения огнетушителей.	1		Групповая	Беседа Опрос
38.	Правила поведения при пожаре в колледже, в доме, квартире.	1		Групповая	Практическое задание
39.	Правила поведения при пожаре в общественных местах (торговые центры, кинотеатры и т.д.)	1		Групповая	Практическое задание
40.	Надевание боевой одежды пожарного. Боевое развертывание.	1		Групповая	Практическое задание
41.	Практическое занятие: Действия населения при пожарах.	1		Групповая	Практическое задание
42.	Изучить устройство, принцип действия фильтрующих противогазов, респираторов, ОЗК и простейших средств защиты.	1		Индивидуальная Групповая	Практическое задание
43.	Изготовление ватно-марлевой повязки.	1		Индивидуальная Групповая	Практическое задание
44.	Правила надевания противогаза. Выполнение норматива по надеванию противогаза.	1		Индивидуальная Групповая	Практическое задание
45.	Правила надевания ОЗК. Выполнение норматива по надеванию ОЗК.	1		Индивидуальная Групповая	Практическое задание
Основы первой помощи пострадавшим-27 ч. (теория – 2 ч., практика – 25 ч.)					
46.	Правовая база. Основные правила вызова скорой медицинской помощи.	1		Групповая	Беседа
47.	Современные наборы средств и устройств для оказания первой помощи (домашняя аптечка скорой помощи).	1		Групповая	Беседа
48.	Отработка навыков определения состояния у пострадавшего.	1		Групповая	Практическое задание
49.	Первая помощь отсутствию сознания и дыхания. Сердечно-легочная реанимация.	1		Групповая	Практическое задание
50.	Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему в зоне электрического кратера. Первая помощь при поражении электрическим током.	1		Групповая	Практическое задание

51.	Солнечный и тепловой удары. Обморок. Первая помощь при солнечном и тепловом ударах, обмороке.	1		Групповая	Практическое задание
52.	Первая помощь при отсутствии сознания.	1		Групповая	Практическое задание
53.	Инородные тела в верхних дыхательных путях. Метод Хеймлиха (Геймлиха).	1		Групповая	Практическое задание
54.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	1		Групповая	Практическое задание
55.	Первая помощь при утоплении.	1		Групповая	Практическое задание
56.	Решение ситуационных задач	1		Групповая	Практическое задание
57.	Аллергия. Аллергическая реакция. Анафилактический шок.	1		Групповая	Практическое задание
58.	Отравление. Первая помощь при отравлении.	1		Групповая	Практическое задание
59.	Рана. Виды ран. Первая помощь при ранении.			Групповая	Практическое задание
60.	Понятие о десмургии. Виды повязок и правила их наложения.	1		Групповая	Практическое задание
61.	Первая помощь при ранении грудной клетки. Понятие «пневмоторакс».	1		Групповая	Практическое задание
62.	Первая помощь при ранении живота.	1		Групповая	Практическое задание
63.	Кровотечение. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечении.	1		Групповая	Практическое задание
64.	Переломы, вывихи, растяжения. Первая помощь.	1		Групповая	Практическое задание
65.	Способы иммобилизации с помощью специальных и подручных средств.	1		Групповая	Практическое задание
66.	Первая помощь при длительном сдавливании (Crash – синдром)	1		Групповая	Практическое задание
67.	Первая помощь при эпилепсии, истерическом припадке.	1		Групповая	Практическое задание
68.	Ожоги. Обморожения. Первая помощь при ожогах, обморожениях.	1		Групповая	Практическое задание
69.	Первая помощь при укусах животных.			Групповая	Практическое задание
70.	Укусы насекомых. Первая помощь при укусах насекомых.	1		Групповая	Практическое задание

71.	Транспортировка пострадавших с различными травмами. Изготовление носилок.	1		Групповая	Практическое задание
72.	Решение ситуационных задач.				
	Итого: 72				