

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Аксубаевского муниципального района

Принято на заседании
педагогического совета
От «26» августа 2025 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«Юнармеец»**

возраст обучающихся: 12-16 лет
срок реализации: 3 года

составитель:
Чугунов Василий Аркадьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Аксубаево
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях вызванного жизнедеятельностью человека системного кризиса общество не может продолжать двигаться по пути, приведшему к этому кризису. Но оно не может и покорно ждать стихийного «естественного» завершения кризиса, борясь только с последствиями чрезвычайных ситуаций, непрерывно умножающихся и становящихся все более масштабными. Поэтому человечеству остается один выход. Этот выход, предсказанный еще В. Вернадским, — *активное вмешательство общественного разума в пока что стихийный ход событий*. По Вернадскому, при достижении своими технологиями глобальной мощности человек должен и может разумно ограничить их применение, направить развитие общества, которое принято теперь называть «устойчивым». Иными словами: выход из современного кризиса, причем единственный, заключается в обеспечении безопасности жизнедеятельности общества на всех его уровнях.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Поэтому нужно научить детей тому, какие опасности могут подстерегать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для сохранения своей жизни и здоровья.

Особенностью программы «Юнармеец» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся средних классов (уровень 2), оставаясь при этом в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности» и требования современной школы.

Есть необходимость в функционировании программ по направлению «Школы безопасности» на второй ступени обучения в области безопасности жизнедеятельности, в связи с современными политическими отношениями: нестабильными отношениями между странами СНГ, национальными распрями, угрозой жизни современному человеку, отсутствием нравственных ценностей у подрастающего поколения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 12-16 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий:

Первый год обучения – 144 часа, 2 занятия по 2 часа – 16 часов в неделю.

Второй и третий год обучения – 216 часов, 3 занятия по 2 часа – 24 часа в неделю.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Некоторые занятия целесообразно проводить со всем составом объединения, например, лекции, беседы, походы. Для подготовки мероприятий и экскурсий более продуктивной будет работа в подгруппах. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуальная форма ведения занятий по теме «Введение в поисково-исследовательскую деятельность».

Принципы воспитания:

- Взаимодействие факторов: семьи, школы, общества.
- Целостность педагогического пространства: единство и взаимосвязь урочной и внеурочной форм работы.
- Сотворчество: совместный поиск истины.
- Творческое начало воспитания.

Педагогические технологии:

- Технология игрового моделирования.
- Проектно-исследовательская деятельность.
- Коллективно-творческие дела.
- Социальное проектирование

Основная цель программы – совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Профессиональная ориентация подростков;
- Закрепление навыков, полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.

Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия и прием тестов физической подготовленности.

Цель: формирование социально активной личности, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к своему народу, Отечеству, адаптированной к современным условиям жизнедеятельности.

Задачи:

1. Создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
2. Привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самоспасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
3. Подготовка команд и участников к городским, окружным соревнованиям «Школа безопасности».
4. Социализация личности.
5. Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.

Методы работы:

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

Формы работы:

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
2. Встречи с представителями государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.
3. Соревнования.
4. Походы.
5. Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
6. Инструкторская и судейская практика.

Ведущей формой работы является *групповая форма обучения*, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

Принципы работы:

1. Принцип сотрудничества.
2. Принцип научности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.
5. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.
6. Принцип добровольности.
7. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости

Содержание программы.

Программа построена по принципу блоков и рассчитана на обучающихся 12-16 лет

1. Жизнеобеспечение человека в природных условиях.
2. Туристическая подготовка.
3. Ориентирование на местности.
4. Организация доврачебной помощи.
5. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
6. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.
7. Психологическая подготовка.
8. Службы МЧС.

Основные направления работы:

1. Мотивация безопасности.
2. Система знаний об источниках опасности.
3. Система знаний умений и навыков безопасного поведения.
4. Воспитание личностных качеств обучающихся:

- ценностного отношения к человеческой жизни;
- чувства уважения к героическому наследию России, и ее государственной символике;
- патриотизма и чувства долга по защите Отечества.

5. Психологическая подготовка к безопасному поведению.

Содержание разделов программы:

В разделе **«Физическая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых поводится физическая подготовка направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость. С использованием различных средств и методов физического воспитания.

В разделе **«Жизнеобеспечение человека в природных условиях»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике : типы костров(шалаш, звезда, колодец и т.д.). Безопасность при обращении со спичками, огнем.

Подготовка топлива(дрова, сушняк, растопочный материал)

Правила передвижения в различных условиях(дорога, лес, болото)

В разделе **«Туристическая подготовка»** обучающиеся знакомятся с работой туристическим топориком, ножом, ручной пилой с правилами пользования.

Правило укладки рюкзака(личное снаряжение и для общего пользования).

Вязание узлов(булинь, восьмерка, двойной проводник, прямой, встречный)

В разделе **«Ориентирование на местности»** обучающиеся знакомятся с ориентирование на местности. Карты местности . Масштаб карты(топографические знаки, рельеф, гидрография). Виды компасов, азимут, направление движения, точка стояния.

Местные признаки, сопоставление признаков.

В разделе **«Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способы подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.

В разделе **«Медицинская подготовка» обучающиеся** знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, и промежность, верхние и нижние конечности.

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

Контроль за ЗУН обучающихся осуществляется на практических занятиях в следующих формах: собеседование, выполнения контрольных упражнений.

Ожидаемые результаты

По окончании курса данной программы, обучающиеся будут **знать:**

- Технику безопасности на занятиях по физической подготовки;
- Специфику физической подготовки;
- Ориентирование на местности;
- Правила пользования личным снаряжением;
- Правила пользования огнем, водой и передвижения на местности;
- Правила вязание узлов;

- Символы воинской чести;
- Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;
- Мероприятия ГО по защите населения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборы радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

Будут уметь:

- Выполнять ориентирование на местности по карте и по местным приметам;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Надевать противогаз и костюм химической защиты;
- Применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

По завершении трех годового обучения кружковцы будут

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал.

Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм.

Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом. Об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Методическое обеспечение

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Для реализации данной программы требуется: туристическое снаряжение (обвязки, страховочные верёвки, репшнур, карабины, палатки разных конструкций, компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал, плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий), спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы, костюм химической защиты).

Дидактические материалы

1. Учебные плакаты:

- Поисково-спасательные работы;
- Транспортировка пострадавшего;
- Первая медицинская помощь;
- Укладка рюкзака;

- Спортивная карта;
 - Ориентирование в походе;
 - Топографические условные знаки.
2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
 3. Образцы туристического снаряжения (личного и группового).

Учебно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема	Количество часов	практика	теория
1	Общее знакомство с программой. Краткое изложение . Техника безопасности на занятиях.	2		2
2	Физическая подготовка (10 ч.)			
	Развитие физических качеств(сила, ловкость, быстрота)	10	10	
3	Жизнеобеспечение человека в природных условиях (28 ч.)			
	Типы костров. Безопасность при обращении со спичками, огнем.	4	2	2
	Подготовка топлива	4	4	
	Правила передвижения в различных условиях	12	10	2
	Лекарственные растения	8		8
4	Туристическая подготовка (14 ч.)			
	Техника безопасности при работе с туристическим топориком, ножом, пилой.	2		2
	Правила укладки рюкзака	4	2	2
	Вязание узлов	8	6	2
5	Ориентирование на местности (30 ч.)			
	Ориентирование на местности. Карты местности.	4	2	2
	Масштабы карт. Определение расстояния на картах.	6	4	2
	Система условных обозначений на картах.	6	6	
	Ориентирование по компасу	6	6	
	Ориентирование по местным признакам	8	8	
6	Организация доврачебной помощи(12 ч.)			
	Виды кровотечений. Способы остановки	6	4	2
	Ушибы и вывихи, оказание первой помощи.	6	4	2
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера (24 ч.)			
	Виды чрезвычайных ситуаций	2		2
	Причины пожаров.	4		4
	Правила поведения при пожаре	6	2	4
	Средства пожаротушения	6	2	4
	Пожарные службы	6	2	4
8	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера (6 ч.)			
	Места повышенной криминогенной опасности	4		4
	Правила поведения в местах повышенной криминогенной опасности	2		2
	Участие в походах и соревнованиях (18 ч.)			
9	Участие в походах и соревнованиях	18	18	
	Всего 144 часов			

Программное содержание первого года обучения

Учебный курс включает в себя десять разделов. В течение года предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. Всего 144 часа

Раздел 1. Виды туризма и их особенности

В ходе теоретических занятий обучающиеся узнают о различных формах туристической деятельности. В зависимости от вида туризма смогут определить его особенности.

Раздел 2. Организация и проведение похода

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экспедиций с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

Практическое занятие. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.

Движение цепочкой, режим туриста-пешехода, разбивка бивака, разведение костра

Раздел 3. Туристское снаряжение

Снаряжение для пешего похода, экспедиции: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, поисковика. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практические занятия. Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки, обустройство бивака.

Раздел 4. Топографическая подготовка

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки военных карт.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

Раздел 5. Ориентирование на местности

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Практические занятия. Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по технике туризма.

Раздел 6. Азы туризма

Ориентировано на туристическую подготовку поисковиков, поэтому основной упор делается на пешие походы.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь

Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в экспедиции. Самоконтроль поисковика. Доврачебная помощь пострадавшему: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

Раздел 8. Питание в походе

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

Практические занятия. Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

Раздел 9. Спортивная подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка юного поисковика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие в соревнованиях по спортивно-туристическому многоборью.

Раздел 10. Участие в походах и соревнованиях

Техника безопасности в походе, соревнованиях и экспедиции. Участие в соревнованиях. Поисковые экспедиции.

Ожидаемые результаты реализации программы первого года обучения

В ходе реализации программы учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

Будут знать:

1. Природоохранный кодекс туриста.
2. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
3. Типы костров. Технику безопасности при обращении со спичками, огнем.
4. Правила передвижения в различных условиях.
5. Лекарственные растения таежной зоны.
6. Технику безопасности при работе с туристическим топориком, ножом, пилой
7. Технику вязания туристских узлов.
8. Масштабы карт. Определение расстояния на картах.
9. Виды компасов, азимут.
10. Виды кровотечений. Способы остановки.
11. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах.
12. Чрезвычайные ситуации в быту.
13. Правила поведения при пожаре.
14. Средства пожаротушения.

15.Правила поведения в местах повышенной криминогенной опасности.

Будут уметь:

1. Соблюдать правила поведения в природных условиях
2. Пользоваться карабином и применять страховую систему с помощью руководителя;
3. Пользоваться подручными средствами пожаротушения. Пользоваться компасом.
4. Оказывать первую помощь себе и другим при ушибе, вывихе, кровотечении.
5. Пользоваться туристским топориком, ножом (под присмотром руководителя).
6. Вязать не менее 12 узлов

Календарно-тематический план первого года обучения

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол-во часов	Тема занятий	место проведения
1	сентябрь	03.09-12.09	18.00 19.45.	Собеседование, контрольное упражнение.	8	Подготовка визитной карточки, конкурса агитбригад (литературно-музыкальных композиций), конкурс «с лейкой и блокнотом», отрядный уголок, КТМ, физическая подготовка, медиа – визитка,	Спорт площадка
2		17.09-26.09	14.30- 16.15	беседа	8	Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм.	Кабинет ОБЖ
3	октябрь - ноябрь	01.10	18.00- 19.45	беседа	2	Правила организации и проведения туристских походов	Кабинет ОБЖ
4		03.10	14.30- 16.10	игра	2	Инструкция по организации и проведению туристских походов и экспедиций с учащимися общеобразовательных школ.	Кабинет ОБЖ
5		08.10	18.00- 19.45	практическое занятие	2	Подготовка снаряжения. Контрольные сборы	Кабинет ОБЖ
6		10.10	14.30- 16.10	беседа	2	Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения.	Кабинет ОБЖ
7		15.10	18.00- 19.45	беседа	2	Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.	Кабинет ОБЖ
8		17.10-26.10	14.30- 16.10	урок - практикум	6	Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Кабинет ОБЖ
9		31.10	14.30- 16.10	беседа	2	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.	Кабинет ОБЖ
10		05.11	18.00- 19.45	беседа	2	Движение цепочкой, режим туриста-пешехода, разбивка бивака, разведение костра.	Кабинет ОБЖ
11		07.11 – 14.11	14.30- 16.10	практическое занятие	6	Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи. Движение цепочкой, режим туриста-пешехода, разбивка бивака, разведение костра.	Кабинет ОБЖ
12	ноябрь	19.11	18.00-	беседа	2	Снаряжение для пешего похода, экспедиции: личное, групповое и	Кабинет ОБЖ

			19.45			специальное.	
13		21.11	14.30-16.10	беседа	2	Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске.	Кабинет ОБЖ
14		26.11-03.12	14.30-16.10	урок-практикум	6	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, поисковика. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.	Кабинет ОБЖ
15	декабрь	05.12	14.30-16.10	беседа	2	Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением.	Кабинет ОБЖ
16		10.12-17.12	14.30-16.10	урок-практикум	6	Установка палатки. Ремонт снаряжения	Кабинет ОБЖ
17		19.12	14.30-16.10	беседа	2	Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды.	Кабинет ОБЖ
18		24.12-26.12	14.30-16.10	урок-практикум	4	Измерение расстояний по карте. Рисование карт в масштабе	Кабинет ОБЖ
19		07.01	18.00-19.45	беседа	2	Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр.	Кабинет ОБЖ
20	январь	09.01-14.01	14.30-16.10	урок-практикум	6	Практика в чтении топографической карты. Условные знаки военных карт.	Кабинет ОБЖ
21		16.01	14.30-16.10	беседа	2	Рассмотрение топографических знаков	Кабинет ОБЖ
22		21.01-23.01	14.30-16.10	урок-практикум	6	Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.	Кабинет ОБЖ
23		28.01	18.00-19.45	беседа	2	Стороны горизонта. Устройство и использование компаса	Кабинет ОБЖ
24		30.01	14.30-16.10	беседа	2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.	Кабинет ОБЖ
25	февраль-	04.02	18.00-19.45	беседа	2	Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам	Кабинет ОБЖ
26		06.02	14.30-16.10	беседа	2	Ориентирование карт по компасу.	Кабинет ОБЖ
27		11.02	18.00-19.45	беседа	2	Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	Кабинет ОБЖ
28		13.02	14.30-16.10	беседа	2	Тренировки и участие в соревнованиях по технике туризма.	Кабинет ОБЖ

29		18.02	18.00-19.45	практическое занятие	2	Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута.	Кабинет ОБЖ
30		20.02	14.30-16.10	практическое занятие	2	Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами.	Кабинет ОБЖ
31		25.02	18.00-19.45	практическое занятие	2	Тренировки и участие в соревнованиях по технике туризма.	Кабинет ОБЖ
32		27.02	14.30-16.10	беседа	2	Ориентировано на туристическую подготовку поисковиков, поэтому основной упор делается на пешие походы.	Кабинет ОБЖ
33	март	04.03 - 13.03	14.30-16.10	практическое занятие	8	Лыжный или же пеший поход в лес, подготовка снаряжения и т.д.	
34		18.03	18.00-19.45	беседа	2	Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в экспедиции. Самоконтроль поисковика.	Кабинет ОБЖ
35		20.03-03.04	14.30-16.10	практическое занятие	10	Доврачебная помощь пострадавшему: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего. Отработка первой доврачебной помощи, прохождение тестирования	Кабинет ОБЖ
36	апрель	15.04-17.04	14.30-16.10	беседа	4	Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.	Кабинет ОБЖ
37		22.04 -24.04	14.30-16.10	урок-практикум	6	Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре	Спорт площадка
38		29.04	18.00-19.45	практика	2	Физическая и морально-волевая подготовка юного поисковика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	Спорт площадка
39		06.05	18.00-19.45	практика	2	Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме.	Спорт площадка
40	май	08.05	14.30-16.10	практика	2	Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития.	Спорт площадка
41		13.05-20.05	14.30-16.10	урок-практикум	10	Тренировки и участие в соревнованиях по спортивно-туристическому многоборью.	Спорт площадка
42		22.05-29.05	14.30-	урок-	18	Участие в соревнованиях. Тренировки и участие в	Спорт

			16.10	практикум		соревнованиях по спортивно-туристическому многоборью.	площадка
--	--	--	-------	-----------	--	---	----------

Учебно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема	Количество часов	Из них практика	теория
1	Подготовка к фестивалю поисковых отрядов	2		2
2	Жизнеобеспечение человека в природных условиях (60 ч.)			
	Природоохранный кодекс туриста.	4		4
	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Основное кухонное оборудование.	6	4	2
	Техника безопасности при работе со спичками, туристической пилой, туристическим топориком.	6	4	2
	Выбор места для костра. Типы костров.	6	2	4
	Способы добывания огня.	6	2	4
	Методы хранения и переноски огня.	4	2	2
	Способы добывания и очистки воды.	8	6	2
	Лекарственные растения.	6	4	2
	Лекарственные растения. Их использование в походе.	6		6
	Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигналов бедствия.	8	6	2
3	Туристическая подготовка (42 ч.)			
	Личное и групповое снаряжение для многодневного похода, требования к нему.	8	4	4
	Вязание узлов.	12	10	2
	Правила установки палаток. Установка и снятие палаток разных типов.	12	10	2
	Туристическая полоса препятствий. Обеспечение безопасности.	10	10	
4	Организация доврачебной помощи (48 ч.)			
	Аптечка туриста. Препараты аптечки, их назначение и применение.	6		6
	Первая доврачебная помощь при переломах конечностей.	12	10	2
	Транспортировка пострадавшего. Правила транспортировки.	8	6	2
	Желудочно-кишечные заболевания и отравления.	6		6
	Универсальная схема оказания первой доврачебной помощи на месте происшествия.	6	2	4
	Проведение сердечно-легочной реанимации.	10	10	
5	Ориентирование (48 ч.)			
	Условные топографические знаки.	8	8	
	Составление карты местности.	8	8	
	Составление маршрута по легенде.	10	10	
	Движение по заданному азимуту.	10	10	

	Изображение схемы маршрута.	8	8	
	Изготовление компаса из подручных материалов.	4	4	
6	Участие в походах и соревнованиях (8ч.)			
	Действия группы в зоне ЧС природного характера.	8	8	
7	Спортивная подготовка (8 ч.)			
	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	4	4	
	Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития.	4	4	
	Всего 216 часов			

Программное содержание второго года обучения

Учебный курс включает в себя 7 разделов. В течение года предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. Всего 216ч

Раздел 1. Подготовка к фестивалю поисковых отрядов

Подготовка визитной карточки, конкурса агитбригад (литературно-музыкальных композиций), конкурс «с лейкой и блокнотом», отрядный уголок, КТМ, физическая подготовка, медиа-визитка.

Раздел 2. Топографическая подготовка и ориентирование

Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экспедиций с учащимися общеобразовательных школ. Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Движение цепочкой, режим туриста-пешехода, разбивка бивака, разведение костра.

Раздел 3. Туристское снаряжение

Снаряжение для пешего похода, экспедиции: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, поисковика. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака. Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

Раздел 4. Жизнеобеспечение человека в природных условиях

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Основное кухонное оборудование.

Техника безопасности при работе со спичками, туристической пилой, туристическим топориком.

Типы костров. Способы добывания огня.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь

Повторение занятий 1-го года обучения. Питательный режим в походе, Способы обеззараживания воды Индивидуальный пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Оказание помощи при потертостях и мозолях, переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, укусах насекомых и пресмыкающихся. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Способы транспортировки пострадавшего. Ведение санитарного журнала.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Раздел 6. Спортивная подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка юного поисковика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме.

Раздел 7. Участие в походах и соревнованиях

Техника безопасности в походе, соревнованиях и экспедиции. Участие в соревнованиях. Поисковые экспедиции.

Будет знать:

1. Природоохранный кодекс туриста.
2. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Основное кухонное оборудование.
3. Техника безопасности при работе со спичками, туристической пилой, туристическим топориком.
4. Способы добывания огня
5. Способы добывания и очистки воды.
6. Международная кодовая система сигналов бедствия.
7. Личное и групповое снаряжение для многодневного похода, требования к нему.
8. Аптечка туриста. Препараты аптечки, их назначение и применение
9. Первая доврачебная помощь при переломах конечностей
10. Условные топографические знаки.
11. Изготовление компаса из подручных материалов
12. Действия группы в зоне ЧС природного характера
13. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.
14. Действия группы в зоне химического заражения.

Будут уметь:

1. Пользоваться природоохранной литературой.
2. Пользоваться туристским инструментом.
3. Соблюдать правила техники безопасности.
4. Добывать огонь.
5. Очищать воду.
6. Подбирать снаряжение для похода.
7. Пользоваться аптечкой.
8. Оказывать первую доврачебную помощь.
9. Пользоваться топографической картой.
10. Изготавливать простейший компас.
11. Пользоваться средствами защиты органов дыхания.

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения

№	Тема	Количество часов всего	Из них практика	теория
1	Виды и классификация туристических походов	2		2
2	Жизнеобеспечение человека в природных условиях (54 ч.)			
	Способы добывания огня	8	4	4
	Способы добывания воды	8	4	4
	Способы добывания пищи	8	4	4
	Лекарственные растения	4		4
	Сигналы бедствия	10	4	6
	Временные укрытия	8	4	4
	Выбор места для костра	8	4	4
3	Туристическая подготовка (36ч)			
	Топографическая съемка местности	10	6	4
	Глазомерная съемка местности	8	4	4
	Определение высоты и ширины недоступного объекта.	10	6	4
	Способы определения расстояния на местности	8	4	4
4	Организация доврачебной помощи(30ч).			
	Обеззараживание воды	8	2	6
	Способы транспортировки пострадавшего	8	2	6
	Алгоритм действий при тепловом и солнечном ударе	6	2	4

	Алгоритм действий при травмах	8	2	6
5	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера(24ч)			
	Основные опасности города	8		8
	Отрицательные стороны научно-технического прогресса	8		8
	Аварии с выбросом ОВ и РВ	8		8
6	Спортивная подготовка (22ч)			
	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	8	8	
	Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития.	14	14	
7	КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(12)			
	Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир.	6	2	4
	Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные утолки края.	6	2	4
8	Полоса препятствий и ориентирование(28ч)			
	Практические действия на этапах полосы препятствий.	16	14	2
	Практика по ориентированию	12	10	2
9	Участие в походах и соревнованиях (8 ч.)			
	Участие в походах и соревнованиях	8	8	
	Всего 216 часов			

Программное содержание третьего года обучения

Учебный курс включает в себя 9 разделов. В течение года предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. Всего 216ч.

Раздел 1. Виды и классификация туристических походов

Особенности поисковых экспедиций.

Раздел 2. Топографическая подготовка и ориентирование

Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экспедиций с учащимися общеобразовательных школ. Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Движение цепочкой, режим туриста-пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

Раздел 3. Краеведческая подготовка

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные утолки края. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Практические занятия. Проведение краеведческих викторин, брейн-рингов.

Раздел 4. Жизнеобеспечение человека в природных условиях

Способы добывания воды, огня, пищи.

Способы подачи сигнала бедствия(в лесу, в воде, зимой и летом)

Раздел 5. Ориентирование на местности

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Практические занятия. Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами.

Раздел 6. Спортивная подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка юного поисковика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Вербки, карабины и страховочные системы. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие в соревнованиях по спортивно-туристическому многоборью.

Раздел 7. Первая доврачебная помощь

Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки.

Характерные заболевания и травмы в экспедиции. Самоконтроль поисковика.

Практические занятия. Доврачебная помощь пострадавшему: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Раздел 8. Спортивная подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка юного поисковика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Вербки, карабины и страховочные системы.

Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие в соревнованиях по спортивно-туристическому многоборью.

Раздел 9. Участие в походах и соревнованиях

Техника безопасности в походе, соревнованиях и экспедиции. Участие в соревнованиях. Поисковые экспедиции.

Жизнеобеспечение человека в природных условиях.

Будут знать и объяснять:

Способы организации навесов укрытий из подручных средств.

Способы добывания огня (не менее трех).

Способы добывания воды (не менее двух).

Способы добывания пищи (не менее трех).

Лекарственные растения (не менее пяти).

Сигналы бедствия.

Будут уметь и показать:

Организовать навес и укрытие из подручных средств.

Подавать сигналы бедствия.

Добывать огонь без спичек не менее чем тремя способами.

Добывать воду не менее чем двумя способами.

Добывать пищу не менее чем тремя способами.

Пользоваться не менее чем пятью видами лекарственных растений.

Туристическая подготовка.

Будут знать и объяснять:

Перечень личного и общественного снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и

погодные условия.

Типы палаток, их преимущества и недостатки.

Названия временных укрытий и их назначение.

Специальное снаряжение (реп шнур, жюмар, восьмерка, тандем, полиспас).

Не менее семи типов костра и их назначение.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Основное костровое оборудование и его назначение.

Технику передвижения в горах, по тундре, в лесу.

Будут уметь и показать:

Технически грамотно осуществлять спортивный спуск.

Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности.

Пользоваться карабином и обвязкой.

Вязать десять основных узлов.

Наводить и сдергивать навесную переправу.

Переправляться через реку с помощью плота, по бревнам, камням.

Переправляться через болотистую местность с помощью жердей.

В области хозяйственно-бытовой деятельности:

Укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.

Устанавливать и собирать палатки.

Грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию и свертывать лагерь.

Составлять меню, осуществлять расфасовку, упаковку продуктов.

Готовить пищу на костре.

В организационно-познавательной области:

Разрабатывать туристский маршрут.

Готовить личное и общественное снаряжение.

Составлять отчет о походе в соответствии с выполняемой должностью (в виде маршрутной ленты, собранной коллекции фотографий, пособий т.п.)

Ориентирование.

Будут знать и объяснять:

Способы определения расстояния на карте (не менее 2);

Способы измерения расстояния на местности (не менее 3);

Длину своего среднего шага (пары шагов) для различных условий ходьбы (шагом и бегом).

Условные знаки: населенные пункты; дорожная сеть, растительный покров, гидрография, местные предметы, рельеф.

Виды масштабов, отличительные свойства карт

Будут уметь и показывать:

Определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте.

Ориентировать карту по компасу.

Определять азимут на заданный предмет (обратная засечка).

Находить ориентир по заданному азимуту (прямая засечка).

Проходить азимутальные отрезки.

Измерять кривые пинии на карте.

Определять пройденное расстояние по затраченному времени.

Определять расстояние на глаз.

Определять точку стояния на карте.

Составлять легенду и двигаться по ней.

Определять стороны горизонта по местным приметам.

Организация доврачебной помощи.

Будут знать и объяснять:

Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста

Назначение и правила использования основных лекарственных препаратов

Основной алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении, электрическим током, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях

Основные способы транспортировки пострадавшего (не менее шести)

Будут уметь и показывать:

Комплектовать личную и походную аптечку туриста.

Быстро и грамотно накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать желудок, делать искусственное дыхание.

Изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж.

Перекусить пострадавшего на расстояние до одного километра адекватным его состоянию способом.

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Будут знать и объяснять:

Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства.

Правила поведения в зоне радиоактивного заражения и на местности с повышенным радиационным фоном.
Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Будут уметь и показывать :

Повысить защитные свойства дома, квартиры от проникновения радиоактивной пыли и АХОВ.

Действовать в условиях:

- аварий и катастроф техногенного характера;
- радиоактивного заражения;
- заражения АХОВ.

Работать с приборами радиационного и химического контроля.

В реализации программы необходимо:

1.Список минимального снаряжения, необходимого для проведения тренировочных занятий, тематических походов, соревнований.

№ п/п	Наименование снаряжения	Количество	№ п/п	Наименование снаряжения	Количество
1	Палатка туристическая-4 местная	2	11	Веревка вспомогательная-8мм	30м
2	Палатка хозяйственная-1 местная	1	12	Репшнур-10мм	20м
3	Тент 6х4	2	13	Карабин с муфтой	20
4	Костровой комплект	1	14	Компас	5
5	Котелок 5литров	2	15	Страховочная система	2
6	Топор туристский	1	16	Накидки от дождя	2
7	Лопатка складная	1	17	Спальные мешки	2
8	Пила ручная(мягкая)	2	18	Коврик теплоизоляционный	2
9	Фонарь электрический(налобный)	1	19	Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем	2
10	Веревка основная – 12мм	40м	20	Медицинская аптечка.	1

Литература для педагога:

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
2. Программа ОБЖ 2001г.- общая редакция А.Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.

4. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А.Г.Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2000г.- А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С.Э.Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужегов.
9. Учебники по ОБЖ 6-8 класс – Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н.
- 10.Справочник туриста- Штюрмер. Ю. А.
- 11.«Чрезвычайные ситуации».- учебное пособие по ГОЧС 2003г.
- 12.Справочник по оказанию ПМП - И.Ф.Богоявленский.2005г.
- 13.Журнал «ОБЖ»- ежемесячный.
- 14.Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин
- 15.Программа ОБЖ 2001г.- общая редакция А.Т.Смирнов
- 16.«Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин.
- 17.Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л.В.Байбородова,Ю.В.Индюков.
- 18.Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А.Г.Маслов
- 19.Полевые туристские лагеря 2000г.- А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов.
- 20.Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С.Э.Некляев.
- 21.Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужегов.
- 22.Техническая подготовка Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

№	Виды упражнений	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40
4	Одевание противогаза ГП-5 (с). Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).						10				
5				1.30		1.10		1.00		50 сек.	
6		2.30	2.00	1.45	1.35	1.20					
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50					
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10	