

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негиповое образовательное учреждение
Мурманской области
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от «02» 11 2023 г. № 9
Председатель А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГАНОУ МО
«ЦО «Лапландия»
от «02» 11 2023 г. № 1204
Директор С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 11 – 15 лет

Составитель:
Старичкин Дмитрий Евгеньевич,
методист РЦДЮТСиК
ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

Мурманск
2023

Пояснительная записка

Область применения программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Актуальность обусловлена необходимостью обеспечения повышения качества доступного дополнительного образования каждому ребенку независимо от места жительства, потребностями и интересами учащихся, их родителей, и диктуется государственной политикой РФ («Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), «Стратегия государственной национальной политики до 2025 года», Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в мурманской области, на 2022-2024 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 30.12.2021 № 1913.

Кадетское образование есть единый целенаправленный процесс воспитания и обучения несовершеннолетних учащихся в образовательных организациях кадетского типа в условиях

и исторических традициях русских кадетских корпусов. Кадетское образование представляет собой совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определённых объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов с целью предпрофессиональной (начальной профессиональной) подготовки несовершеннолетних обучающихся к военной, правоохранительной, гражданской государственной службе. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Юный спасатель» в том, что ее туристско-краеведческая направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике. Угроза жизни и здоровью человека могут представлять многие ситуации: дорожное движение, и пожары, и стихийные бедствия, и сам человек. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические навыки. Программа способствует снижению заболеваемости и травматизма среди обучающихся от

вредных и опасных факторов окружающей среды. Программа помогает выработать у обучающихся психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Программа ориентирована на учащихся кадетских классов (школ).

Обучение сочетает очные учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях и заочно-дистанционные занятия. Учебно-тренировочные сборы организуются во время выходных или школьных каникул (весенние, осенние, зимние). Занятия ведут педагоги дополнительного образования ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия», сотрудники Главного управления МЧС России по Мурманской области.

Цель программы – создание условий для освоения учащимися навыков, позволяющих квалифицированно действовать в ходе ЧС, а в случае их возникновения принимать участие в аварийно-спасательных работах.

Задачи программы

Обучающие:

Познакомить:

- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- с главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;
- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- с личным и групповым туристским снаряжением, организацией питания в туристском походе, организацией туристского быта, с правилами проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма, основ альпинизма;
- с основами общей и специальной физической подготовки;
- с организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного;
- с основными принципами оказания первой помощи в экстремальных условиях;
- с основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;
- с историей создания единой государственной спасательной службы на территории России и основами безопасного ведения спасательных работ;
- с видами соревнований по спортивному ориентированию и с подготовкой к участию в них.

Научить:

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, выживать в условиях автономного существования;
- владеть техникой и тактикой спортивного туризма;
- владеть основными принципами оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- вести аварийно-спасательные работы при стихийных бедствиях и уметь пользоваться различными спасательными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи; приемам пользования аварийно-спасательным инструментом;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

Развивающие:

Развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в умеренных и больших умственных и физических нагрузках;
- выносливость при преодолении маршрутов разной протяженности, с нагрузкой спасателя;
- развить у обучающихся творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, инициативность);
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- ответственное отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательный интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

Способствовать:

- повышению уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствованию технической и тактической подготовки;
- пониманию задач спасательного дела.

Воспитательные:

Воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- чувство уверенности в собственных силах, значимости личного и коллективного успеха;
- экологическое и нравственное поведение в природе и социальной среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- принципам гуманизма и милосердия;
- социально активную личность, патриота своей Родины;
- обеспечивать необходимый уровень специальной психологической подготовленности к спасательным работам.

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет.

Количество учащихся: 15 человек.

Форма реализации программы – очно-заочная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации занятий:

- групповая
- индивидуальная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (заочное обучение).

Учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель, с общим объемом нагрузки 144 часа в год: по 1 часу в неделю заочное обучение (36 часов) и 4 учебно-тренировочных сбора в течение года очного обучения (108 часов)

Виды учебных занятий – заочная форма: теоретические занятия;

очная форма: практические занятия в аудиториях, на местности, на объектах специальной подготовки, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к самообразованию и личностному самоопределению;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

- развитие эмоционального отношения к природе.

Метапредметные результаты:

Знать:

- историю развития спасательных служб России, особенности различных видов служб спасения, задачи, выполняемые МЧС России;
- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;
- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры и туристские возможности Кольского полуострова;
- о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, способов защиты от них;
- правила поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Уметь:

- конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов; организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- оказывать первую помощь и транспортировать пострадавших при различных видах травм и несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях.

Предметные:

Знать:

- историю создания и основы единой государственной спасательной службы на территории России;
- историю создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности», основные разделы правил и виды соревнований учащихся «Школа безопасности»;
- о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, об опасностях в повседневной жизни и меры предосторожности;
- основные правовые документы в области защиты в чрезвычайных ситуациях и ведения аварийно-спасательных работ;
- правила проведения соревнований, порядок определения результатов соревнований учащихся «Школа безопасности», обеспечение безопасности при подготовке и участии в них.
- основное групповое и личное туристское снаряжение, туристский быт и навыки;
- основы топографии и ориентирования на местности;
- основы первой помощи;
- исторические достопримечательности родного края;
- способы поиска и спасения на воде, на местности (в лесу, в горах).
- характеристику специальных качеств и действий спасателя при различных чрезвычайных ситуациях;
- характеристику и особенности работы поисково-спасательных групп в природной среде и на акватории;

Уметь:

- владеть техникой и тактикой спортивного туризма;
- оказывать первую помощь при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших при различных травмах;
- ориентироваться на различных типах местности и в условиях ограниченной видимости, в том числе в ночное время;
- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;
- безопасной организации туристско-краеведческих мероприятий, навыки экологически грамотного и безопасного пребывания в природной среде; навыки безопасного передвижения по маршруту;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- работать в составе поисково-спасательных групп и пожарных дружин на учебно-тренировочных полигонах.

Формы итоговой аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Формы диагностики результатов обучения: тестирование по основным разделам программы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования.

Формы демонстрации результатов: учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях.

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		Всего		Теория		Практика		
		О	З	О	З	О	З	
1. Туристская подготовка								
1.1.	Вводное занятие	0	1	0	1	0	0	
1.2.	Личное, групповое и специальное туристское снаряжение	3	1	0	1	3	0	Тест, зачетный поход
1.3.	Разработка плана учебного похода	2	2	1	1	1	1	Тест, зачетный поход
1.4.	Туристский бивак	3	1	1	0	2	1	Тест, зачетный поход
1.5.	Безопасность в походе	2	1	0	1	2	0	Тест, зачетный поход
		10	6	2	4	8	2	
Итого по разделу:		16		6		10		
2. Ориентирование								
2.1.	Введение в ориентирование	0	1	0	1	0	0	

2.2.	Ориентирование на местности	6	3	2	1	4	2	Тест, зачет
		6	4	2	2	4	2	
Итого по разделу:		10		4		6		
3. Краеведение								
3.1.	История родного края	0	2	0	1	0	1	
3.2.	Географические и экономические особенности родного края	0	2	0	1	0	1	Тест, зачет
3.3.	Флора и фауна родного края	0	4	0	2	0	2	Тест, зачет
		0	8	0	4	0	4	
Итого по разделу:		8		4		4		

4. Первая помощь

4.1.	Введение «Первая помощь»	0	1	0	1	0	0	
4.2.	Основы гигиенических знаний	0	2	0	2	0	0	Зачет
4.3.	Техника безопасности при оказании первой помощи	1	0	1	0	0	0	Зачет
4.4.	Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании	0	2	0	2	0	0	Зачет
4.5.	Основы анатомии и физиологии человека	2	0	0	0	2	0	Зачет
4.6.	Средства оказания первой помощи	2	0	0	0	2	0	
4.7.	Первая помощь при ранениях	2	0	0	0	2	0	Зачет
4.8.	Первая помощь при кровотечениях. Десмургия	2	0	0	0	2	0	Зачет
4.9.	Первая помощь при травматическом шоке	2	0	0	0	2	0	Зачет
4.10.	Первая помощь при вывихах и переломах костей	2	0	0	0	2	0	Зачет
4.11.	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	4	0	2	0	2	0	Зачет
4.12.	Транспортировка пострадавшего	10	0	2	0	8	0	Зачет
		27	5	5	5	22	0	
Итого по разделу:		32		10		22		
5. «Специальная подготовка спасателя»								

5.1.	Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация	4	0	2	0	2	0	Тест
5.2.	Связь при ведении поисково-спасательных работ	6	0	2	0	4	0	Зачет
5.3.	Выживание в экстремальных ситуациях природного характера	8	2	2	1	6	1	Зачет
5.4.	Обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС	8	2	1	1	7	1	Зачет
5.5.	Спасательные работы в природной среде в летне-осенний период	8	2	0	1	8	1	Зачет
5.6.	Спасательные работы в природной среде в зимне-весенний период	8	2	0	1	8	1	Зачет
5.7.	Спасательные работы в горах	8	2	0	1	8	1	Зачет
5.8.	Поисково-спасательные работы на акватории	13	3	2	1	11	2	Зачет
5.9.	Итоговое занятие	2	0	0	0	2	0	
		66	13	9	6	56	7	
Итого по разделу:		78		15		63		
Итого по программе:		144		39		105		

Содержание изучаемого курса

Туристская подготовка (16 часов)

1.1. Вводное занятие

Теория (1 час)

Вводный инструктаж. План работы объединения на учебный год. Знакомство с обучающимися

1.2. Личное, групповое и специальное туристское снаряжение

Теория (1 час)

Личное, групповое туристское снаряжение, подбор снаряжения, специальное туристское снаряжение.

Практика (3 часа)

Составление списка личного, группового снаряжения для многодневного похода. Подбор специального туристского снаряжения в зависимости от условий похода.

1.3. Разработка плана учебного похода

Теория (2 часа)

Определение состава группы. Изучение района похода, распределение обязанностей в группе, составление меню похода. График движения группы по маршруту.

Практика (2 часа)

Разработка маршрута учебно-тренировочного похода и нанесение его на карту. Составление меню похода. Распределение продуктов и снаряжения между участниками похода, в зависимости от физической и технической подготовки.

1.4. Туристский бивак

Теория (1 час)

Выбор места для бивака. Оборудование бивака: место для костра, места для палаток, место забора воды, участок для пилки и колки дров.

Практика (3 часа)

Установка туристского лагеря на местности с учетом рельефа.

1.5. Безопасность в походе

Теория (1 час)

Техника безопасности во время проведения практических занятий и туристского похода. Правила поведения учащихся во время занятий.

Практика (2 часа)

Техника безопасности во время проведения похода.

2. Ориентирование на местности (10 часов)

2.1. Введение в ориентирование

Теория (1 час)

Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта

Работа с топографическими и спортивными картами. Условные знаки различных карт. Рельеф местности и его изображение на картах.

2.2. Ориентирование на местности

Теория (3 часа)

Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

Практика (6 часов)

Ориентирование по компасу, по местным признакам. Определение сторон горизонта, азимутов, расстояний до объекта. Чтение карты. Соревнования по ориентированию.

3. Краеведение (8 часов)

3.1. История родного края

Теория (1 час)

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Туристские возможности Мурманской области.

Практика (1 час)

Охрана природы. Мероприятия по охране памятников культуры, истории и природы

3.2. Географические и экономические особенности родного края

Теория (1 час)

Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Промышленные и горнодобывающие предприятия. Туристские возможности Мурманской области

Практика (1 час)

Тундра, лесотундра, тайга и особенности путешествий в разных природно-климатических районах. Климатические наблюдения.

3.3. Флора и фауна родного края

Теория (2 часа)

Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Заповедники Мурманской области и особо охраняемые природные территории.

Практика (2 часа)

Изучение флоры и фауны Мурманской области в полевых условиях. Съедобные и несъедобные растения и грибы.

4. Первая помощь (32 часа)

4.1. Введение «Первая помощь»

Теория (1 час)

Авария, катастрофа, стихийное бедствие: определение понятий, классификация и характеристика. Поражающие факторы: механический, термический, химический, радиационный, биологический, психогенный.

4.2. Основы гигиенических знаний

Теория (2 часа)

Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья спасателя. Знание мероприятий по защите человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения. Определение зараженности тары, продуктов. Требования, предъявляемые к качеству воды, потребность ее для организма. Обеззараживание воды во флягах с помощью таблеток.

Размещение в полевых условиях, выбор места. Утепление, отопление, вентиляция и уборка помещений, в которых размещаются спасатели. Оборудование туалетов.

4.3. Техника безопасности при оказании первой помощи

Теория (1 час)

Использование средств индивидуальной защиты. Правила хранения и транспортировки аптечки первой помощи. Оценка безопасности места оказания первой помощи.

4.4. Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании

Теория (2 часа)

Виды медицинской помощи. Задачи и объем первой помощи. Обязанности спасателя по оказанию первой помощи. Юридические основы прав и обязанностей спасателя при оказании первой помощи. Понятие о медицинской сортировке, эвакуации.

4.5. Основы анатомии и физиологии человека

Практика (2 часа)

Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия. Понятие о кровообращении. Количество крови в организме человека, ее свертываемость. Значение своевременной остановки кровотечения. Органы кровообращения: сердце, сосуды, их строение. Работа сердца. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия. Определение мест прижатия важнейших артерий.

4.6. Средства оказания первой помощи

Практика (2 часа)

Назначение аптечки индивидуальной, пакета перевязочного медицинского индивидуального (ППМИ), сумки медицинской санитарной, индивидуального противохимического пакета (ИПП), перевязочного материала. ППМИ, его устройство, состав, правила вскрытия. Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования. Использование содержимого аптечки индивидуальной: для обезболивания, при отравлении фосфорорганическими отравляющими веществами (ФОВ), для профилактики лучевых поражений, при первичной реакции острой лучевой болезни (ОЛБ), для профилактики инфекционных заболеваний. Виды перевязочного материала: марля, бинты, косынки, индивидуальный перевязочный материал, салфетки.

4.7. Первая помощь при ранениях

Практика (2 часа)

Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения (кровотечение, загрязнение раны, повреждение жизненно важных органов). Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы, первая помощь. Понятие об асептике. Правила обращения со стерильным материалом. Понятие об антисептике. Первичная повязка. Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Сетчато-трубчатые повязки. Повязки на грудь, живот и промежность. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзионной повязки при проникающих ранениях грудной клетки с открытым пневмотораксом и живота. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Повязки на верхние и нижние конечности. Повязка на верхние конечности: область плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, кисти, пальцев. Повязка на нижние конечности: паховую область, верхнюю часть бедра, тазобедренный сустав, среднюю часть бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопы. Особенности наложения повязок зимой. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

4.8. Первая помощь при кровотечениях. Десмургия

Практика (2 часа)

Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутка жгута. Максимальное сгибание конечности. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении из внутренних органов. Тренировка в наложении повязок, жгута, первой помощи при внутреннем кровотечении. Тренировка в наложении повязок при ранениях брюшной и грудной полостей, наложение повязки «чепец», «шапочки Гиппократ», наложение повязок при ранении в область сердца, наложение повязок при сквозных артериальных и венозных ранениях конечностей. Комбинированное использование жгута и повязок при сочетанных ранениях, наложение окклюзионных повязок.

4.9. Первая помощь при травматическом шоке**Практика (2 часа)**

Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке

4.10. Первая помощь при вывихах и переломах костей**Практика (2 часа)**

Причины, признаки ушибов, растяжений и вывихов. Оказание первой помощи. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.

Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, ребер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

4.11. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания**Теория (2 часа)**

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессивного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности. Клинические признаки ишемии. Прогноз.

Практика (2 часа)

Определение комбинированных поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений.

4.12. Транспортировка пострадавшего**Теория (2 часа)**

Размещение типового санитарного оборудования на транспортных средствах (в железнодорожных вагонах, самолетах, автобусах, автомашинах, на теплоходах). Погрузка и размещение пострадавших внутри транспортных средств.

Практика (8 часов)

Применение штатных и подручных средств для осуществления транспортировки пострадавших. Носилки, их виды, лямки, их использование. Вынос пострадавших с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска пострадавших одним или двумя спасателями.

5. Специальная подготовка спасателя (78 часов)**5.1. Понятие о чрезвычайных ситуациях природного характера и их классификация****Теория (2 часа)**

ЧС подразделяются на локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные.

К локальной относится ЧС, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) на день возникновения ЧС, и зона ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения.

К местной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 10 человек, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 300 человек,

либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. МРОТ на день возникновения ЧС, и зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района.

К территориальной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 50 человек, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 300, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 тыс., но не более 0,5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС, и зона ЧС не выходит за пределы субъекта РФ.

К региональной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500, но не более 1 тыс. человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 млн., но не более 5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС, и зона ЧС охватывает территорию двух субъектов РФ.

К федеральной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 1 тыс. человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 млн. МРОТ на день возникновения ЧС, и зона ЧС выходит за пределы более чем двух субъектов РФ.

К трансграничной относится ЧС, поражающие факторы которой выходят за пределы РФ, либо ЧС, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию РФ.

Практика (2 часа)

Мероприятия по организации ПСР, основные этапы:

- получение и анализ информации о ЧС, принятие решения;
- передвижение спасателей и техники к месту проведения работ;
- непосредственное проведение ПСР;
- деблокирование пострадавших, их транспортировка;
- оказание первой помощи пострадавшим и их эвакуация;
- спасение материальных ценностей, окружающей природной среды;
- локализация источника ЧС, проведение аварийно-восстановительных работ.

5.2. Связь при ведении поисково-спасательных работ

Теория (2 часа)

Важность обеспечения связью спасателей. Мобильная связь при проведении спасательных работ. Радиостанции, характеристики радиостанций. Портативные радиостанции. Частота работы радиостанции и настройка частот.

Практика (4 часа)

Портативная радиостанция: настройка частоты работы, характеристика работы радиостанции в прямой видимости. Организация устойчивой связи через препятствие. Позывной. Этика общения в эфире.

5.3. Выживание в экстремальных ситуациях природного характера

Теория (3 часа)

Убежища для выживания, обеспечение водой, разведение и сохранение костра, съедобные растения (грибы и ягоды), рыбная ловля. Международные знаки бедствия.

Практика (7 часов)

Изготовление убежища от непогоды из подручных средств, определение съедобных растений и ягод, добывание еды, разведение костра и его сохранение. Природные особенности крайнего севера.

5.4. Обязанности спасателя при получении сигнала о возникновении ЧС

Теория (2 часа)

Форма дежурств спасателей: постоянное, круглосуточное; на период ведения ПСР; на период потенциальной опасности возникновения ЧС.

Получении информации о ЧС, передача информации сотрудникам, участие в подготовке и оперативном проведении ПСР. Состав дежурной смены спасателей, ее состав.

Практика (8 часов)

Подготовка «спасательного отряда» к проведению спасательных работ в указанном районе. Подбор снаряжения.

5.5. Спасательные работы в природной среде в летне-осенний период

Теория (1 час)

Передвижение по ровным участкам пересеченной местности. Зоны возможного нахождения, потерявшегося в лесу. Опасные участки местности. Источники воды на участке местности. Дикие животные.

Практика (9 часов)

Поиск условного заблудившегося в лесу. Поиск малыми группами у водоемов и на вершинах. Прочесывание лесного массива цепью. Обследование труднодоступных участков местности: каньонов, пещер, оврагов, расщелин. Подъем условного пострадавшего из расщелины, изготовление средств транспортировки из подручных средств. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

5.6. Спасательные работы в природной среде в зимне-весенний период

Теория (1 час)

Подбор снаряжения для проведения спасательных работ в указанном районе. Средства передвижения при проведении спасательных работ (лыжи, снегоступы, снегоход). Преодоление замерзших водоемов с организацией страховки. Изучение возможного района нахождения пострадавшего.

Практика (9 часов)

Способы передвижения по снежному покрову. Организация страховки при преодолении замерзшего водоема. Организация лагеря в зимний период. Чтение следов на снегу, особенности отличия мест, где прошел человек или животное. Изготовление волокуш из лыж или природного материала. Первая помощь в зимних условиях. Особенности транспортировки пострадавшего на волокушах.

5.7. Спасательные работы в горах

Теория (1 час)

Опасности в горах: сели, лавины, камнепады, оползни. Экипировка для проведения спасательных работ в горах. Определение мест нахождения пострадавшего. Действия спасателей при поиске пострадавшего в завале или лавине.

Практика (9 часов)

Поиск пострадавшего в лавине. Определение места возможного нахождения пострадавшего после схода лавины. Безопасное расположение базового лагеря на склоне. Наблюдатель: его задачи и обязанности. Извлечение пострадавшего из снега, первая помощь пострадавшему. Безопасный спуск и подъем по склонам с пострадавшим.

5.8. Поисково-спасательные работы на акватории

Теория (3 часа)

Водоем. Особенности разных водоемов. Метеорологические условия и их учет при поиске пострадавшего на озерах. Приливы и отливы на морях, их влияние на район поиска. Поиск пострадавшего на реке: омуты, перекаты, бочки, завалы, мелководье.

Практика (15 часов)

Применение спасательного круга и «Конца Александрова» для помощи пострадавшему. Спасательный жилет и каска. Водные суда: их применение при проведении спасательных работ. Изучение русла реки перед спасательными работами. Техника гребли на различных классах судов. Первая помощь при утоплении

5.9. Итоговое занятие

Практика (2 часа)

Итоговая диагностика, тестирование по пройденным темам.

Итоговая диагностика.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, соревнования (где можно определить уровень каждого обучающегося и команды), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

Проводится в начале первого учебно-тренировочного сбора посредством бесед, тестирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся. В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить результаты освоения тем.

Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)

В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)

Проводится в конце учебного года на четвертом учебно-тренировочном сборе в форме тестирования и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися. Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки уровней освоения программы

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
Средний уровень/	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
Низкий уровень	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые

		ошибки, не может их найти их даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.
--	--	--

Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в объединении

«Юный спасатель»

Группа № ____ год обучения _____,

педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Фамилия, имя	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Практические знания определяются участием в соревнованиях, тестированием, выполнением зачетных заданий на учебно-тренировочных сборах по темам: «Первая помощь», «Поисково-спасательные работы в природной среде», «Ориентирование на местности», «Поисково-спасательные работы на акватории».

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график
(приложение № 1 к программе)**

**Ресурсное обеспечение программы
Условия реализации программы**

Учебные классы, малый спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования и поисково-спасательных работ, акватория озера Окуневое, топографические и спортивные карты, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

**Материально-техническое обеспечение
(специальное оборудование)**

- упражнения-тренажеры для развития двигательных навыков и физических качеств.
- плавательное средство – два экспедиционных 6-ти местных катамарана;
- веревки, репшнуры;
- индивидуальные страховочные системы;
- подъемные и спусковые устройства, страховочные устройства, карабины.

**Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения,
оборудования и инвентаря**

Личное снаряжение	Групповое снаряжение
Рюкзак туристский	Палатки туристские (в полном комплекте)
Коврик туристский	Тенты для палаток (нижние)
Спальный мешок с вкладышем	Тенты для палаток (верхние)
Обувь основная (ботинки)	Веревка основная диаметром не менее 10 мм (200м), веревка вспомогательная: репшнур диаметром не мене 6 мм (100м) системы страховочные раздельные.
Карабины туристские	Подъемные устройства типа «Жумар»
Обувь запасная	Спусковые устройства типа «Восьмерка»
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	Компасы
Накидка от дождя	Аптечка медицинская
Свитер шерстяной	Тонومتر
Спортивный костюм	Ремонтный набор
Брюки ветрозащитные	Лопата саперная в чехле
Сапоги резиновые	Блокноты, ручки
Нижнее белье – 2 компл.	Пила двуручная, ножовка по дереву
Носки простые – 3 пары	Фонарь карманный
Блокнот, карандаш, ручка	Транспортир
Носки шерстяные- 3 пары	Секундомер
Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки	Топор большой и малый в чехле
Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.	Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный,
Головной убор, каска для спортивного туризма	
Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды	

Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	тент хозяйственный
Спасательный жилет, гидромешок, каска для водного туризма	Два катамарана сплавных 6-х местных с рамой и стременами, комплект весел, спасательный конец
Лавинная лента, лавинная лопата, лавинный зонд	Комплект лавинных маячков со станциями приема сигнала, манекен для транспортировки и оказания первой помощи.
Радиостанция	

Информационно-методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: соревнования, зачетные занятия, походы, учебные спасательные работы.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме практических занятий, соревнований, походов.

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка туриста-спасателя;
- тесты по основам первой помощи;
- тесты по краеведению;
- правила соревнований «Школа безопасности».

Методические материалы

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогом дополнительного образования используются следующие **наглядные пособия и раздаточный материал:**

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- тестовые задания по всем разделам программы;

Список литературы для детей и родителей

1. Абаланов В. Основы альпинизма – М.: ФиС, 1985.
2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников – М.: ЦРИБ "Турист", 1979.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк, Техноплюс, 1996.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной сре ды. – М.: Мысль, 1980.
5. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1996.
6. Драчёв П.Н., Копеда С.И. Выживание. – Минск: Лазуран, 1996.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, – 1988, 2-е до полненное издание.
8. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
10. Как обеспечить личную безопасность: Практические рекоменда ции. – М.: МиК, 1993.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
12. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах. – М., 1974.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
16. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
17. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

Список литературы для педагогов

1. Абаланов В. Основы альпинизма – М.: ФиС, 1985.
2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников – М.: ЦРИБ "Турист", 1979.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк, Техноплюс, 1996.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М.: Мысль, 1980.
5. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1996.
6. Драчёв П.Н., Копеда С.И. Выживание. – Минск: Лазуран, 1996.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, – 1988, 2-е дополненное издание.
8. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
10. Как обеспечить личную безопасность: Практические рекомендации. – М.: МиК, 1993.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
12. Кропф Я. Организация спасательных работ в горах. – М., 1974.
13. Лукьянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных

ситуациях зимних условий. – М., 1998.

14. Лукьянов П.И., Свет В.Л. Самodelьное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Профиздат, 1988.

15. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1973.

16. Несбит П., Понд А., Аллен В. Один на один с природой. – М.: Воениздат, 1985.

17. Переправа вброд через преграды. Методические рекомендации. – М.: Туризм, 1984.

18. Репин Ю.В., Шабунин Р.А., Серeda В.А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. – Алма-Аты, 1995.

19. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. – Екатеринбург, 1995.

20. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации. – М.: РИБ Турист, 1993.

21. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.

22. основы безопасности в пешем походе. (Новая редакция) — М.: ЦРИБ «Турист», 2003.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

23. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. (Записки из дневника), Москва, 2013. – 272с.

24. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.: ил., 59 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).

25. Как провести соревнования / Мухина О.Н., Налётов Д.В., Прохоров А.М.; под ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. - (Энциклопедия спортивного ориентирования).

26. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.

27. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., ил.

28. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. Новое издание. – М.: ЦРИБ «Турист», 2005.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.twirpx.com/file/1067393/> Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. / Гл. ред. Трёшников А.Ф.. – М.: Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл..

2. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.

3. <https://docviewer.yandex.ru/view/0/?>

*=swejr8daeTVP6BtwC6ShZqDK6dN7InVybcI6Imh0dHA6Ly9tYWR1dC5uYXJvZC5ydS9ha19iaWJsL21hc2xvdi5kb2MiLCJ0aXRzZSI6Im1hc2xvdi5kb2, Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с.

4. <https://b-ok.org/book/624449/bf9aca>, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.:, 2001. – 72 с., ил.

5. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>.

Настольные игры для спортивного ориентирования.

6. <http://turcentrrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>

7. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности».

Входящая диагностика**Общая и Специальная физическая подготовка**

Практические занятия:

1. Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократный пробег различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

2. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

4. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола

(гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Туристская полосы препятствий

Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

1. Как выбирается скорость туристической группы?

- а) высчитывается средняя скорость движения по каждому участнику;
- б) скорость задается руководителем команды или его замом;
- в) скорость выбирается по самому сильному участнику группы;
- г) скорость выбирается по самому слабому участнику группы;
- д) без разницы как выбирается, главное достичь цели и соблюдать правила безопасного передвижения.

2. Какие факторы относятся к техногенным факторам, влияющих на создание экстремальных условий при автономном существовании?

- а) боевые и военные действия;
- б) аварии химически-опасного характера;

- в) природные катаклизмы;
- г) ураганы, бури, смерчи;
- д) религиозные неурядицы;
- е) аварии на очистных сооружениях;
- ж) повышенный радиоактивный фон.

3. Акклиматизация - это

- а) привыкание организма к новым климатографическим условиям;
- б) закаливание организма, для новых условий привыкания;
- в) проверка организма на выносливость в новых климатографических условиях.

4. Определите, какие ориентиры относятся к линейным?

- а) лесополоса;
- б) проселочная дорога;
- в) лесные тропинки;
- г) реки;
- д) озера и пруды;
- е) торфяники;
- ж) линии электропередач;
- з) надземные газопроводы.

5. Куда указывает возвышающийся конец на поперечной перекладине на кресте купола церкви?

- а) юг;
- б) север;
- в) запад;
- г) восток.

6. Если в полдень встать лицом к солнцу, то куда будет указывать ваша тень?

- а) на юг;
- б) на восток;
- в) на север;
- г) на запад;
- д) на юго-восток;
- е) на северо-запад.

7. По каким природным признакам можно определить стороны света?

- а) по муравейникам;
- б) по листве деревьев и кустарников;
- в) по направлению течения реки;
- г) по луне и солнцу;
- д) по перемещению облаков;
- е) по таянию снега.

8. На каком костре можно приготовить одновременно несколько блюд?

- а) таежный;
- б) колодец;
- в) шалаш;
- г) нодья;
- д) звездный.

9. Какие целесообразнее разводить костры, при слабом запасе количества дров.

- а) таежный;
- б) колодец;
- в) шалаш;
- г) нодья;
- д) звездный.

10. Какой способ обеззараживания воды является наиболее приемлемым в природных условиях?

- а) обеззараживание углем;
- б) обеззараживание кипячением;
- в) обеззараживание марганцовкой;
- г) обеззараживание йодом.

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование».

Практические тестовые задания к разделу «Специальная подготовка спасателя».

Практические тестовые задания к разделу «Первая помощь».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Приложение № 3

Промежуточная диагностика

Общая и Специальная физическая подготовка

Упражнения по ориентированию на местности:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору».

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнёром (пассивные и активные).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Упражнения по технике лыжного туризма:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем на лыжах обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу. Отработка движений по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.

Упражнения по технике пешеходного туризма:

Отработка техники передвижений с рюкзаком по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Прохождение различных этапов

соревнований по технике пешеходного туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».

Приложение № 4

Итоговая диагностика

Комплекс контрольных упражнений к разделу
«Общая и специальная физическая подготовка»

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физ. качества	Контрольные упр.	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорость	Бег 30м (сек)	11	> 6.3	6.2-5.7	< 5.6	> 6.8	6.7-6.1	< 6.0
		12	> 6.0	5.9-5.4	< 5.3	> 6.4	6.3-5.8	< 5.7
		13	> 5.7	5.6-5.1	< 5.0	> 6.1	6.0-5.6	< 5.5
		14	> 5.5	5.4-5.0	< 4.9	> 6.0	5.9-5.5	< 5.4

Координационные способности	Челночный бег 3x10 (сек)	11	> 9.3	8.9-9.2	< 8.8	> 9.4	8.3-9.3	< 8.2
		12	> 8.9	8.6-8.8	< 8.5	> 9.5	8.4-9.4	< 8.3
		13	> 8.8	8.5-8.7	< 8.4	> 9.3	8.2-9.2	< 8.1
		14	> 8.6	8.3-8.5	< 8.2	> 9.4	8.3-9.3	< 8.2
Выносливость	6-ти мин. бег (м)	11	< 1100	1100-1400	> 1400	< 900	900-1300	> 1300
		12	< 1200	1200-1500	> 1500	< 1000	1000-1400	> 1400
		13	< 1300	1300-1600	> 1600	< 1100	1100-1500	> 1500
		14	< 1350	1350-1700	> 1700	< 1150	1150-1550	> 1550
Гибкость	Наклон вперед (см)	11	-2	-1-9	10	-2	-1-13	14
		12	1	2-10	11	1	2-12	13
		13	4	5-11	12	6	7-13	14
		14	6	7-13	14	8	9-19	20
Сила	М – подтягивания	11	0	1-6	> 7	20-25	26-35	>36
		12	2	3-8	> 9	25-30	31-40	>41
		13	4	5-9	> 10	30-35	36-45	>46
		14	6	7-12	> 13	35-40	41-50	>51
	Д – пресс 1 мин	11	<140	141-199	>200	<130	131-189	>190
		12	<160	161-214	>215	<150	151-199	>200
		13	<180	181-229	>230	<170	171-209	>210
		14	<200	201-239	>240	<180	181-219	>220
Прыжок в длину с места	11	<140	141-199	>200	<130	131-189	>190	
	12	<160	161-214	>215	<150	151-199	>200	
	13	<180	181-229	>230	<170	171-209	>210	
	14	<200	201-239	>240	<180	181-219	>220	

Практические тестовые задания к разделу «Первая помощь»

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания в лесу.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

Практические тестовые задания к разделу «Туристская подготовка»

1. О каком виде спорта идет речь?

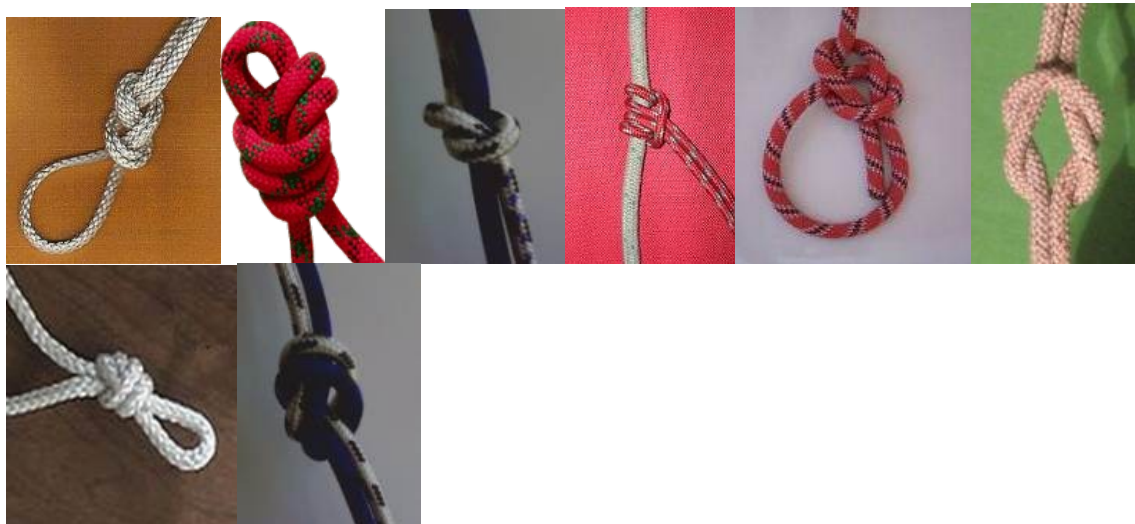
«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: _____

2. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

3. Соотнесите названия узлов с изображениями:



Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.

4. Форма одежды туриста должна:

- Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- Максимально соответствовать последней моде.

5. О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

6. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река
2. Травяной склон
3. Снежный склон
4. Курумник
5. Скалы
6. Осыпной склон
7. Ледник
8. Болото
9. Бурелом
10. Снежник

6. Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

7. Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

8. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, стущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

9. Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.

10. Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

Практические тестовые задания к разделу «Специальная подготовка спасателя»

Вопрос № 1

Пакет перевязочный индивидуальный стерильный (ППИ 1; ППИ АВ-3) предназначен для:

Варианты ответа:

- 1) Наложения повязки на открытые и закрытые переломы
- 2) Для наложения окклюзионной повязки при сквозных или проникающих ранениях грудной клетки
- 3) [верный] Для наложения стерильных повязок на раневые и ожоговые поверхности используется для наложения окклюзионной повязки при открытом пневмотораксе.

Вопрос № 2

Если реанимацию пострадавшего проводит два человека, то делается:

Варианты ответа:

- 1) [верный] 1 вдувание 4-6 надавливаний.
- 2) 2 вдувания 14-16 надавливаний
- 3) 5 вдуваний 9-10 надавливаний

Вопрос № 3

Чрезвычайная ситуация локального характера, это:

Варианты ответа:

- 1) [верный] Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации, не выходит за пределы территории объекта, при этом количество пострадавших, составляет не более 10 человек либо размер материального ущерба составляет не более 100 тыс. рублей;
- 2) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;
- 3) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального значения или межселенную территорию, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей

Вопрос № 4

Чрезвычайная ситуация муниципального характера, это:

Варианты ответа:

- 1) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального значения или межселенную территорию, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;
- 2) [верный] Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;
- 3) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более субъектов Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей;
- 4) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации, не выходит за пределы территории объекта, при этом количество пострадавших, составляет не более 10 человек либо размер материального ущерба составляет не более 100 тыс. рублей

Вопрос № 5

Чрезвычайная ситуация межмуниципального характера, это:

Варианты ответа:

- 1) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;
- 2) [верный] Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального значения или межселенную территорию, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;
- 3) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного субъекта Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей;
- 4) Ситуация в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более субъектов Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет

4) [верный] Ситуация в результате которой количество пострадавших составляет свыше 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 500 млн. рублей.

Вопрос № 9

Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости тела и ткани, то оно называется:

Варианты ответа:

- 1) [верный] Внутренним.
- 2) Полостным
- 3) Закрытым

Вопрос № 10

Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:

Варианты ответа:

- 1) [верный] Наружным.
- 2) Открытым
- 3) Поверхностным

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование»

Вопрос 1

Нахождение основных и промежуточных сторон горизонта - это

Варианты ответов

линия горизонта
ориентирование
план местности

Вопрос 2

Впишите ответ. Как называется линия, по которой небо соприкасается с землей?

Вопрос 3

Определите сторону горизонта, имеющую азимут 270 градусов

Варианты ответов

север
запад
восток
юг
северо-запад

Вопрос 4

Обычно муравьи строят свои дома около пней, деревьев со стороны

Варианты ответов

южной
западной
восточной
северной

Вопрос 5

В полдень Солнце находится на

Варианты ответов

востоке
западе
юге
севере

Вопрос 6

Кора березы черней на

Варианты ответов

севере
юге
западе
востоке

Вопрос 7

Вы стоите спиной к Солнцу в полдень. С какой стороны восток?

Варианты ответов

- спереди
- справа
- слева
- сзади

Вопрос 8

В какое время суток Солнце на западе?

Варианты ответов

- в полночь
- в полдень
- в 19.00
- в 13.00
- в 7.00

Вопрос 9

На сколько градусов за час уклоняется Солнце?

Варианты ответов

- на 15
- на 7
- на 10

Вопрос 10

Укажите способы определения сторон горизонта на местности.

Варианты ответов

- направление ветра
- собственная тень
- направление течения реки
- расположение мха и лишайника
- направление троп в лесу
- компас
- звезды
- часы

Вопрос 11

Как называется изображение на плоскости небольшого участка земной поверхности в уменьшенном виде при помощи условных знаков?

Варианты ответов

- географическая карта
- масштаб
- топографический план

Вопрос 12

Карты классифицируются

Варианты ответов

- по масштабу
- по легенде карты
- по охвату
- по градусной сетке
- по содержанию

Вопрос 13

По пространственному охвату карты бывают

Варианты ответов

- мировые
- проекционные
- настенные
- тематические

крупномасштабные

Вопрос 14

Верно ли следующее утверждение? Карту называют математической моделью земной поверхности.

Варианты ответов

Карту называют математической моделью земной поверхности

Карту называют графической моделью земной поверхности

Вопрос 15

Верно ли следующее утверждение? На карте можно избежать искажений.

Варианты ответов

На карте можно избежать искажений

На карте нельзя избежать искажений

Вопрос 16

Условные знаки с пояснением, размещенные на листе бумаги - это?

Варианты ответов

предание карты

легенда карты

басня карты

сказка карты

Вопрос 17

Выберите утверждения, которые относятся и к плану местности, и к географической карте

Варианты ответов

Север всегда вверху

Есть градусная сетка

Используется масштаб

Есть условные обозначения

Вопрос 18

Соотнесите масштаб с его видом

Варианты ответов

численный

именованный

Вопрос 19

Чтобы перевести численный масштаб в именованный, нужно

Варианты ответов

число в численном масштабе поделить на 100

число в численном масштабе поделить на 10

число в численном масштабе умножить на 100

число в численном масштабе умножить на 10

Вопрос 20

Верно ли следующее утверждение?

Мелкомасштабные карты имеют масштаб от 1:200 000 до 1:1000 000

Варианты ответов

Да

Нет

Вопрос 21

Верно ли следующее утверждение?

Мировые карты изображают лишь отдельные территории.

Варианты ответов

да

нет

Вопрос 22

Назовите, какому географу принадлежат слова: "Без карты нет географии"?

Варианты ответов

Н. Н. Баранский

А. М. Берлят
Л. Г. Бондарев
П. Ф. Бровко

Вопрос 23

Укажите примеры мелкомасштабных карт

Варианты ответов

физическая карта мира

карта города

климатическая карта мира

физическая карта России

Вопрос 24

Определите, какие утверждения являются верными, а какие - неверными?

Варианты ответов

Чем крупнее масштаб карты, тем меньше размер территории

Изображение на плоскости земной поверхности напрямую зависит от выбранного масштаба

Географическая карта обладает информативностью, наглядностью, обзорностью

По охвату территории карты делятся на три группы: карты мира и полушарий; карты материков и океанов; карты отдельных государств

Вопрос 25

Верно ли, что на физической карте земная поверхность изображена обобщенно, со значительными искажениями географических объектов и их размеров?

Да

нет

Приложение № 5

Тестирование

1. Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
Морской гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы.

2. Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Тестовые и практические задания к разделу «Туристская подготовка»

Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение»

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задает по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тема: «Туристский лагерь»

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?

а) малый привал б) обеденный привал в) ночлег г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?

а) наличие питьевой воды б) ровная площадка для установки палаток
в) наличие сухого топлива г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?

а) полевая стоянка для воинов б) столовая в) гостиница г) палаточный лагерь туристов

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

а) выше
б) ниже
в) в населенном пункте
г) не имеет значения

5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?

а) шалаш б) колодец в) звездный г) пирамида

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

а) на торфяниках б) на берегу рек в) на участках с любым сухостоем г) в лесу под кронами деревьев

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

а) сбалансированность б) пригодность в течение всего похода
в) транспортабельность г) все ответы верны

Тема: «Тактика и техника пешеходного туризма»

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.
2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.
3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.
4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

Тема: «Туристские должности в группе».

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

Тема: «Условные знаки»

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

Тема: «Техника безопасности».

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)**1. Назовите узлы для страховки?**

а) булинь б) простой проводник в) восьмерка г) схватывающий

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности

а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) 4 человека

3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

а) да б) нет в) разрешено, но не обязательно г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

а) в чехлах б) в отдельных рюкзаках в) не имеет значения г) в открытом виде

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

а) прямой б) академический в) встречный г) брамшкотовый

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

а) карабин б) жумар в) восьмерка

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

а) вперед головой б) вперед ногами в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!).

Тестовые и практические задания к разделу «Первая помощь»**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»**

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

4 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Тестовые вопросы и задания к разделу «Краеведение»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

- а) карликовая береза б) морошка
в) олений мох (ягель) г) яблоня

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

- а) Охотское море б) Баренцево море в) Море Лаптевых г) Белое море

3. Красная книга - это

- а) рассказы о животных и растениях
б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) крапива б) венерин башмачок в) осина г) василек д) дуб

5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

- а) Ковдозеро б) Могильное в) Имандра г) Сейдозеро

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

- а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину

- б) растения низкорослые
 в) цветки крупные ярко – окрашенные
 г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю
- 8. Какие растения используют в пищу?**
 а) морошка б) волчье лыко в) сосна г) кипрей (Иван – чай)
- 9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?**
 а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро
- 10. Какие растения относятся к деревьям?**
 а) сосна б) шиповник в) черника г) ель
- 11. В каком году был основан город Мурманск?**
 а) 17 сентября 1927 года б) 4 октября 1916 года в) 17 октября 1926 года
- 12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?**
 а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января в) с 2 декабря по 11 января
- 13. Как первоначально был назван город Мурманск?**
 а) Романов –на- Мурмане б) Александровск в) Хибиногорск
- 14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?**
 а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля
- 15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?**
 а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк
- 16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?**
 а) снегирь б) чайка в) лебедь г) дятел
- 17. Какие могут птицы жить под снегом?**
 а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей
- 18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?**
 а) поморы б) саамы в) коми
- 19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?**
 а) Нива б) Умба в) Поной
- 20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?**
 а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша
- 21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?**
 а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий
- 22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?**
 а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит
23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?
24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Мончетундре?
25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?
26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10 см?
27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове.
28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?
29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?
30. Как назывался общий план захвата фашистской Германии Мурманска в период ВОВ?
 а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

Тестовые вопросы и задания к разделу «Специальная подготовка спасателя»

Задание 1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы

Задание 2. Карточки- задания «Составляющие подготовки спасателей и перечень соответствующих умений»

Учащимся выдаются карточки с составляющими подготовки спасателей, в которых необходимо дописать перечень соответствующих умений.

Спасатель должен знать и уметь:	Медицинская подготовка
Спасатель должен знать и уметь:	Туристская подготовка
Спасатель должен знать и уметь:	Специальная (техническая подготовка)
Спасатель должен знать и уметь:	Тактическая подготовка
Спасатель должен знать и уметь:	Подготовка по связи
Спасатель должен знать и уметь:	Подготовка по топографии
Спасатель должен знать и уметь:	Тактико-специальная подготовка
Спасатель должен знать и уметь:	Физическая подготовка
Спасатель должен знать и уметь:	Психологическая подготовка

Терминология спасателей

Абразия - обрушение волнами берега реки, моря, озера, водохранилища.

Аварийно-восстановительные работы - первоочередные работы по локализации отдельных очагов разрушений и повышенной опасности. устранению аварий и повреждений в коммунальных сетях, созданию минимально необходимых условий для жизнеобеспечения населения, а также работы по санитарной очистке и обеззараживанию территории.

Аварийно-восстановительные формирования - группа профессионалов для выполнения неотложных работ по восстановлению объектов жизнеобеспечения.

Аварийно-спасательная служба (АСС) - функционально-организационная структура, предназначенная для организации и проведения мероприятий по предотвращению ЧС и проведению неотложных работ по ликвидации их последствий.

Аварийно-спасательные работы - первоочередные работы по локализации и тушению пожаров, аварийному отключению источников энергии и воды, по поиску, спасению людей, эвакуации, оказанию им помощи.

Аварийно-спасательные силы - силы, предназначенные для проведения в минимально короткий срок неотложных работ в зоне ЧС.

Аварийно-спасательные формирования - группа находящихся в постоянной готовности профессионально подготовленных людей, оснащенных специальной техникой и имуществом, предназначенным для проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

Авария - повреждение механизма, машины, устройства, объекта, вызывающее перебой в работе и создающее угрозу жизни и здоровью человека.

Авиакатастрофа - катастрофа авиационной техники.

Агломерация - слияние многих городов и населенных пунктов в единое городское поселение.

- Агония - предсмертное состояние организма.
- Адаптация - приспособление организма к изменяющимся условиям.
- Азимут - горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360°.
- Акваланг - аппарат для дыхания под водой.
- Акватория - участок водной поверхности в установленных границах района моря, океана, озера, водохранилища или порта.
- Акклиматизация - приспособление организма к новым климатическим условиям.
- Акья - сани для транспортировки пострадавших.
- Альпеншток - прочная круглая палка длиной 1,5 м, толщиной 3-4 см с острым металлическим наконечником.
- Альпинизм - вид спорта, восхождение на труднодоступные вершины.
- Альтиметр - прибор для определения высоты нахождения над уровнем моря.
- Ангар - специальное помещение для ремонта и стоянки техники.
- Анемометр - прибор для определения скорости и направления ветра.
- Анестезия - обезболивание.
- Аномалия - отклонение от нормы.
- Анорак - непродуваемая куртка с капюшоном.
- Антисептик - обеззараживающее вещество.
- Антициклон - область устойчивого повышенного атмосферного давления.
- Антропогенная ЧС - авария или катастрофа, связанная с деятельностью человека.
- Аорта - главная кровеносная артерия.
- Артерия - кровеносный сосуд, проводящий кровь от сердца ко всем органам и тканям.
- Астения - состояние общей слабости организма.
- Базальт - вулканическая горная порода.
- Байдарка - узкая легкая лодка.
- Барометр - прибор для измерения атмосферного давления.
- Бархан - песчаная гора (холм) серповидной формы в пустыне.
- Батомер - прибор для взятия проб воды с заданной глубины.
- Бахилы - матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.
- Бедро - часть ноги от таза до коленного сустава.
- Безопасность - положение, при котором человеку не угрожает опасность.
- Безопасность в ЧС - состояние защищенности населения, объектов народного хозяйства, окружающей природы от опасностей ЧС.
- Бивак (бивуак) - место для отдыха или ночлега.
- Биологическая безопасность - состояние защищенности людей, животных, растений, окружающей природной среды от опасностей, вызванных источником биолого-социальной ЧС.
- Болото - топкое место со стоячей водой, специфической растительностью и слоем торфа не менее 0,3 м.
- Бомбоубежище - специальное укрытие.
- Бора - сильный порывистый холодный ветер.
- Брандспойт - пожарный насос, наконечник на пожарном рукаве.
- Бриз - слабый береговой ветер, дующий днем с моря на сушу, а вечером с суши на море.
- Брод - мелкое место реки, озера, пруда.
- Буран - снежная буря, метель, пурга, вьюга.

Буря - ненастье с сильным разрушительным ветром.

Быстрина - суженный участок русла реки.

Вездеход - транспортное средство для перемещения в труднодоступных местах.

Вена - кровеносный сосуд, по которому кровь движется к сердцу.

Вертолет - летательный аппарат, приспособленный для перемещения в воздушной среде с вертикальным взлетом и посадкой.

Верхолаз - человек, работающий на высоте.

Вест - запад; западный ветер.

Вестибулярный аппарат-орган чувств, воспринимающий положение головы и тела в пространстве.

Ветер - движение воздуха.

Взрыв - быстропротекающий процесс физических и химических превращений веществ, сопровождающийся высвобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме.

Виадук - мост через глубокий овраг, дорогу, железнодорожные пути.

Вихрь - атмосферное образование с вращательным движением воздуха вокруг вертикальной или наклонной оси.

Водолаз - человек, работающий под водой.

Водораздел - возвышенная местность между бассейнами рек.

Водоохранилище - искусственный водоем для хранения воды.

Волна - водный вал, образуемый колебаниями водной поверхности.

Восприятие - отражение действительности в сознании.

Всероссийская служба медицины катастроф - совокупность органов управления, медицинских сил и средств для оказания экстренной помощи населению в зоне ЧС.

Вулкан - коническая гора с кратером на вершине, возникающая над каналами и трещинами в земной коре, по которым на земную поверхность извергаются лава, пепел, обломки горных пород, горючие газы, дым, пары воды.

Вулканическое извержение - период активной деятельности вулкана, когда он выбрасывает на поверхность земли раскаленные и горячие твердые, жидкие, газообразные вулканические продукты.

Вывих - смещение кости в суставе.

Выживание - способность жить в экстремальных условиях.

Высота - расстояние по вертикали.

Высотомер - прибор для измерения высоты.

Гавань - прибрежное водное пространство для стоянки судов.

Гейзер - горячий подземный источник.

Гидрокостюм - водонепроницаемая одежда.

Гидросфера - водная оболочка Земли.

Гипоцентр - центральная точка очага землетрясения.

Глазомер - способность определять расстояние до предметов без приборов.

Гнус - общее наименование кровососущих насекомых.

Гололед - слой плотного льда на поверхности земли и на предметах, который образуется при намерзании.

Град - атмосферные осадки в виде ледяных шариков.

Градусная сеть Земли - система параллелей и меридианов.

Гражданская оборона - система оборонных, инженерно-технических и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения.

Грипп - острое вирусное заболевание.

Гроза - атмосферное явление, связанное с развитием кучево-дождевых облаков, сопровождающееся электрическими разрядами, молниями, громом, дождем.

Дальномер - прибор для определения расстояния.

Дамба - гидротехническое сооружение для ограждения доступа воды.

Дегазация - нейтрализация или удаление сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ).

Дезактивация - удаление радиоактивных веществ.

Дезинсекция - уничтожение вредных насекомых.

Дезинфекция - уничтожение или удаление возбудителей инфекционных болезней.

Дельта - низменность в устье реки.

Демеркуризация - удаление ртути и ее соединений.

Депрессия - угнетенное состояние.

Дератизация - уничтожение грызунов.

Дефляция - выдувание ветром частиц почвы или песка.

Диагностика - определение состояния больного, пострадавшего.

Дозиметрический контроль - определение дозы радиоактивного облучения.

Домкрат - механизм для перемещения грузов на небольшое расстояние.

Дрейф - движение предметов по воде под действием ветра или течения.

Железобетон - соединение бетона и стальной арматуры.

Жизнеобеспечение - система сохранения жизни.

Жумар - зажим одностороннего действия с ручкой.

Заболееваемость - показатель, отражающий уровень распространения какой-либо болезни.

Завал - нагромождение, скопление чего-либо, препятствующее движению.

Загазованность - воздух, зараженный газом.

Зажор - закупорка реки внутренним льдом и шугой.

Зарубка - отметка рубящим предметом.

Защита населения в зоне ЧС - мероприятия, направленные на предотвращение или предельное снижение людских потерь.

Землетрясение - подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Зимник - дорога, проложенная по снегу.

Зона бедствия - часть зоны ЧС, требующая дополнительной и немедленно предоставляемой помощи для ликвидации последствий ЧС.

Зона вероятности ЧС - территория или акватория, на которой существует возможность возникновения ЧС.

Зона временного отселения - территория, откуда при угрозе или возникновении ЧС эвакуируют или временно выселяют население с целью обеспечения безопасности.

Зона ЧС - территория или акватория, на которой произошла ЧС.

Зюйд - юг: южный ветер.

Ил - вязкий осадок на дне водоема.

Инвентарь - совокупность вещей, продуктов, изделий, предназначенных для определенной цели.

Индикатор - прибор для измерения содержания чего-нибудь.

Иней - тонкий снежный слой, образующийся благодаря конденсации влаги на холодной поверхности.

Инструктор - должностное лицо, проводящее инструктаж.

- Инструкция - указания, свод правил, устанавливающий порядок выполнения действий.
- Инсульт - острое нарушение мозгового кровообращения.
- Интоксикация - отравление организма ядовитыми веществами.
- Инфаркт - прекращение тока крови при спазме артерий или их закупорке.
- Инфекция - заражение организма болезнетворными микробами.
- Информация - сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах.
- Инъекция - введение лекарственных растворов.
- Иприт - отравляющее вещество нарывного действия.
- Испуг - внезапное чувство страха.
- Иступление - крайняя степень возбуждения.
- Исток - место, область, где начинается водный ручей.
- Источник ЧС - опасное природное или техногенное явление, в результате которого возможно возникновение ЧС.
- Истощение - крайняя слабость.
- Ищейка - служебная собака для поиска кого-нибудь или чего-нибудь.
- Капилляр - самый тонкий кровеносный сосуд.
- Карантин - временная изоляция лиц, перенесших инфекционное заболевание.
- Карта - чертеж поверхности земли, звездного неба.
- Карьер - место открытой разработки полезных ископаемых.
- Катаклизм - резкий перелом, разрушительный поворот, катастрофа.
- Катамаран - судно, имеющее два корпуса.
- Катастрофа - событие с несчастными, трагическими последствиями, крупная авария с человеческими жертвами.
- Квалификация - уровень профессиональной подготовки.
- Керогаз - нагревательный керосиновый прибор.
- Кирка - инструмент для выполнения земляных работ.
- Кислород - химический элемент, газ, входящий в состав воздуха.
- Кислота - активное химическое соединение.
- Кисть - часть руки.
- Клещ - мелкое членистоногое животное из отряда паукообразных.
- Климат - метеоусловия, свойственные данной местности.
- Код - система условных обозначений и сигналов.
- Колено - сустав, соединяющий бедро и голень.
- Комель - прилегающая к корню часть дерева.
- Комиссия по ЧС - функциональная структура, предназначенная для осуществления руководства и координации работ по предупреждению и ликвидации последствий ЧС на подведомственных территориях.
- Комплекс технических средств для работы в зоне ЧС - основные и вспомогательные технические средства, предназначенные для выполнения работ в зоне ЧС.
- Контейнер - тара для перевозки грузов без упаковки.
- Контур - внешнее очертание.
- Координата - сведения о местонахождении.
- Котлован - углубление в земле для закладки фундамента.
- Кошки - металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения движения по скользким поверхностям.
- Кран - механизм для подъема и перемещения груза.
- Кратер - чашеобразное углубление в вершине вулкана.

Крестец - место соединения костей таза с позвоночником.

Кровоизлияние, кровотечение - истечение крови из травмированного сосуда.

Кровь - красная жидкость в организме, обеспечивающая питание и обмен веществ.

Кросс - бег по пересеченной местности.

Круча - крутой спуск, обрыв.

Крушение - несчастный случай, катастрофа поезда.

Крючья - приспособления для перемещения по крутым склонам.

Кувалда - инструмент, тяжелый молот.

Курвиметр - прибор для измерения длины извилистой линии на карте или схеме.

Кусачки - острые щипцы для откусывания проволоки.

Лабиринт - запутанная сеть дорожек, ходов.

Лава - раскаленная масса, выбрасываемая вулканом.

Лавина - масса снега, быстро движущаяся со склона вниз.

Лагерь - временная стоянка.

Лагуна - морской залив, отделенный от моря песчаной косой.

Лаз - узкое отверстие для лазанья.

Ледоруб - инструмент, используемый при восхождении в горах.

Ледостав - замерзание воды в водоемах.

Ледоход - движение льда по течению.

Лесная охрана - специальная служба для охраны леса.

Летальность - смертельный исход.

Ливень - сильный дождь.

Ликвидация последствий ЧС - проведение в зоне ЧС разведки, неотложных работ, организация жизнеобеспечения пострадавших.

Литр - мера емкости, равная 1000 см³

Локализация - ограничение распространения.

Магистраль - основная, главная дорога.

Манометр - прибор для измерения давления.

Мансарда - жилое помещение под крышей.

Марля - тонкая хлопчатобумажная ткань.

Масштаб - отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Маяк - башня с сигнальными огнями.

Мегаполис – «сверхгород», гигантский город, образовавшийся в результате роста и фактического слияния многих городов и населенных пунктов.

Междуречье - местность между двумя реками.

Межень - устойчиво низкий уровень воды в реке.

Мель - неглубокое место в реке, озере, море.

Меридиан - воображаемая круговая линия, идущая через полюсы Земли и пересекающая под прямым углом экватор.

Метель - перенос снега над поверхностью земли сильным ветром, вьюга.

Метеорит - твердое тело, падающее на Землю из космоса.

Метеорология - наука о физическом состоянии атмосферы.

Метр - единица длины, равная 100 см.

Миграция - перемещение, переселение людей, животных.

Мобильность - подвижность, способность к быстрому действию.

Мозг - центральный отдел нервной системы.

Мол - оградительное сооружение на море, примыкающее одним концом к берегу.

Молния - мгновенный разряд электричества в воздухе.

Мост - сооружение для перехода, переезда через преграду.

Мыс - часть суши, вдающаяся в море, озеро.

Навык - умение, созданное в процессе упражнения.

Наркоз - искусственно вызванная потеря сознания.

Нарты - длинные, узкие сани.

Невроз - заболевание центральной нервной системы (ЦНС).

Недра - все, что находится под земной поверхностью.

Неотложные работы - первоочередные работы в зоне ЧС.

Норд - север, северный ветер.

Носилки - приспособление для переноса людей, тяжестей.

Нулевой уровень - уровень моря, условно принятый за нулевую поверхность, от которой отсчитывается высота суши.

Обвал - падение отделившейся массы.

Обвязка - приспособление для страховки.

Обеззараживание - уменьшение до предельно допустимых норм загрязнения и заражения территорий, объектов, воды, продовольствия, кормов.

Облучение - воздействие на живой организм радиоактивного излучения.

Обморок - внезапная потеря сознания.

Обочина - боковая часть дороги.

Обсервация - усиленный медицинский контроль в зоне ЧС.

Обрыв - крутой откос берега.

Овраг - эрозионная впадина на поверхности земли.

Огнеопасный - легковоспламеняющийся.

Одышка - учащенное и затрудненное дыхание.

Озеро - замкнутый в берегах большой естественный водоем.

Озноб - дрожь, болезненное ощущение холода.

Оползень - отрыв и перемещение массы горных пород и земли под действием силы тяжести

Опасное природное явление - событие природного происхождения, которое по интенсивности, масштабу, продолжительности воздействия может оказывать отрицательное действие.

Опасность в ЧС - состояние, при котором создалась или вероятна угроза возникновения опасности в зоне ЧС.

Опреснитель - прибор для опреснения воды.

Оптимальный - наиболее благоприятный.

Опыт - совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умений.

Организм - живое целое с согласованно действующими органами.

Ориентация - определение местонахождения.

Ориентир - предмет, по которому ориентируются.

Ориентирование - определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

Оскомина - вяжущее ощущение во рту.

Оснащение - совокупность средств для проведения работы.

Оспа - острое инфекционное заболевание.

Ост - восток: восточный ветер.

Осыпь - нанос вследствие осыпания горной породы.

Отек - опухоль вследствие скопления жидкости в тканях.

Отклик - ответ на зов, обращение.

Отстойник - бассейн или резервуар для отстаивания жидкости.

Очаг землетрясения - область возникновения подземного удара.

Очаг поражения - ограниченная территория, в пределах которой произошли массовая гибель или поражение людей, животных, растений, разрушения объектов народного хозяйства.

Очистка территории - поиск, сбор и уничтожение опасных предметов, образовавшихся в результате возникновения ЧС.

Охрана труда - система мероприятий по защите человека в процессе труда.

Ощупь (на ощупь) - вслепую, с помощью осязания.

Ощущение - чувственное восприятие объективного мира органами чувств.

Паводок - поднятие уровня воды в реках во время таяния снега или от ливней.

Падёж - повальная смертность животных во время эпидемии.

Паек - продовольствие, выдаваемое по норме на определенный срок.

Пал - степной или лесной пожар.

Палуба - горизонтальное перекрытие в корпусе судна.

Память - способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние ощущения, опыт.

Пандемия - массовое инфекционное заболевание людей.

Панзоотия - массовое инфекционное заболевание животных.

Паника - крайний, неудержимый страх.

Панфитотия - массовое заболевание растений и вредителей.

Панорама - вид местности, открывающийся с высоты.

Пар - газ, образующийся из жидкости при ее испарении.

Парашют - устройство с раскрывающимся в воздухе куполом.

Паром - судно для перевозки людей, грузов.

Пах - место между бедрами в нижней части живота.

Пеленг - угол между стрелкой компаса и наблюдаемым предметом.

Перископ - прибор для наблюдения из укрытия.

Петля - кольцевой конец веревки.

Пещера - находящееся под землей полое пространство с выходом наружу.

Пирология - наука о лесных пожарах.

Планшет - сумка для ношения карт и документов.

Пласт - плотный наносной слой.

Плато - равнина, лежащая высоко в горах.

Платформа - помост, площадка, железнодорожный вагон.

Плечо - часть руки от плечевого до локтевого сустава.

Плот - скрепленные в несколько рядов бревна для переправы по воде или сплава.

Плотина - гидротехническое сооружение для подъема воды.

Площадь затопления - территория, покрытая водой.

Плывун - илистый, песчаный слой почвы, обильный водой и способный расплываться.

Подготовка к ЧС - комплекс заблаговременно проводимых мероприятий для защиты населения и материальных ценностей.

Погрузчик - самоходная машина для погрузки (разгрузки) материалов.

Подводник - специалист по подводным, водолазным работам.

Подлесок - кустарник и мелкие деревья.

Подмости - настил, рабочая площадка на высоте.

Подрывник (пиротехник) - специалист по взрывным работам.

Подтопление - проникновение воды в подземную часть здания.

Пожар - неконтролируемое горение, пламя, широко охватывающее что-то.

Пожарная опасность - возможность возникновения пожара.

Пожарный - работник пожарной охраны (команды).

Позвоночник - спинной хребет, часть скелета.

Поземка - вьюга, во время которой дует низовой ветер.

Позывной - специальный сигнал, знак.

Поиск - обнаружение кого-нибудь или чего-нибудь.

Пойма - место, заливаемое во время половодья.

Полигон - участок земли для проведения испытаний.

Половодье - ежегодный разлив реки при таянии снега, ледников, во время дождей.

Полынья - участок чистой воды среди ледяного покрова.

Потенциально опасный объект - объект, на котором может произойти авария.

Поясница - нижняя часть спины.

Предплечье - часть руки от плеча до кисти.

Привал - остановка в пути для отдыха.

Прилив - периодически повторяющийся подъем морской воды.

Природа - всё существующее во Вселенной.

Провал - провалившееся место, углубление.

Проводник - провожающий, указывающий путь.

Проем - отверстие в стене.

Прожектор - прибор для освещения.

Пропасть - крутой и глубокий обрыв, бездна.

Просека - узкая полоска в лесу, очищенная от деревьев.

Противогаз - средство защиты от газов и дыма.

Природная ЧС - ЧС, причиной, которой являются силы природы.

Профилактика - совокупность предупредительных мероприятий.

Пруд - искусственный водоем.

Пульс - ритмичное движение стенок артерий.

Пункт управления - оборудованное инженерное сооружение или транспортное средство для управления силами и средствами ликвидации последствий ЧС.

Пурга - сильная снежная буря.

Пучина - водоворот.

Пыльная буря - сильный ветер, способный выдувать и переносить в воздухе огромные массы почвы и песка.

Радиация - излучение, идущее от какого-либо тела.

Радиоактивное загрязнение - наличие в атмосфере, воде, земле радиоактивных веществ.

Радиоактивность - распад атомных ядер, сопровождающийся активным радиоизлучением.

Радиофобия - боязнь радиационного заражения.

Развалина - остатки разрушенного строения.

Разведка - обследование чего-нибудь со специальной целью.

Разряд - уровень квалификации.

Распадок - узкая долина в горах.

Распорка - брус, планка для придания устойчивости частям сооружения.

Расщелина - глубокая трещина в земле, узкое ущелье.

Рация - переносная радиостанция.

Реактор - аппарат или устройство, действующее на основе различных типов физико-химических реакций.

- Реанимация - оживление организма в период клинической смерти.
- Резервуар -местилище для жидких продуктов.
- Река - постоянный водный поток с руслом.
- Рельеф - строение земной поверхности.
- Рефлекс - реакция живого организма на внешний раздражитель.
- Ров - длинное углубление, вырытое в земле.
- Родник - водный источник, идущий из глубины земли.
- Роза ветров - преимущественное направление и скорость ветров в определенном месте.
- Рюкзак - заплечный вещевой мешок.
- Санитар - младший медицинский работник.
- Санитарная обработка - механическая очистка и мытье кожных покровов и слизистых оболочек людей, подвергшихся заражению, а также обеззараживание их одежды и обуви при выходе из зоны ЧС.
- Свет - лучистая энергия, воспринимаемая глазом.
- Связка - несколько однородных предметов (людей), связанных вместе.
- Сейсмология - раздел геофизики, изучающий колебания земной поверхности.
- Сейши, стоячие волны - колебания воды в замкнутых озерах.
- Сель - бурный грязекаменный поток.
- Сигнал оповещения - сообщение о возникновении ЧС.
- Силы и средства РСЧС - силы и средства, предназначенные для предотвращения и ликвидации последствий ЧС.
- Силы постоянной готовности - силы, находящиеся на дежурстве и предназначенные для быстрого проведения работ в зоне ЧС.
- Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) - опасные химические вещества.
- Скелет - совокупность костей, составляющих остов человека и животных.
- Скорость подъема воды - величина прироста уровня воды при наводнении.
- Скрепер - землеройная машина.
- Смерч - сильный ветер, поднимающийся столбом.
- Смог - сильное загрязнение воздуха.
- Сопка - небольшая гора, курган, холм. Спазм - судорога, сокращение мышц.
- Спальник - спальный мешок.
- Спасатель - специалист по спасательному делу.
- Спасательный жилет - индивидуальное средство самостраховки.
- Спасение людей - действия по оказанию помощи людям в условиях возникновения ЧС и воздействия на людей опасных и вредных факторов.
- Спелеология - изучение пещер.
- Ссадина - место, где содрана кожа.
- Стихийное бедствие - разрушительное природное явление, в результате которого может возникнуть опасность для жизни людей, разрушение или уничтожение материальных ценностей.
- Стихия - ничем не сдерживаемая сила.
- Стон - протяжный звук, издаваемый от боли.
- Стремнина - бурное течение реки.
- Судорога - резкое непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся болью.
- Сустав - подвижное соединение костей.
- Суховой - ветер с высокой температурой воздуха.
- Судорога - резкое непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся болью.

Сустав - подвижное соединение костей.

Суховой - ветер с высокой температурой воздуха.

Таз - часть скелета, костный пояс в нижней части туловища.

Тайфун - ураган большой разрушительной силы.

Такелаж - совокупность приспособлений для подъема и перемещения грузов.

Тампон - кусок марли или ваты, используемый при остановке крови.

Тело - организм человека в его внешних, физических формах.

Терминал - место хранения нефтепродуктов.

Термометр - прибор для измерения температуры.

Террикон - конусообразный отвал горной породы.

Техника - совокупность средств труда, машин, механизмов, устройств, приспособлений.

Техногенная ЧС - ЧС, причина которой заключается в производственной деятельности человека.

Тик - непроизвольное нервное подергивание мышц.

Тина - водоросли в стоячей воде.

Тиф - острое инфекционное заболевание.

Токсикоз - состояние организма при отравлении.

Токсин - ядовитое вещество.

Тол - взрывчатое вещество.

Тонус - степень жизнедеятельности организма.

Тоннель - сооружение в виде коридора под землей.

Топляк - затонувшее бревно.

Топографическая карта - подробная карта местности.

Топография - измерение поверхности Земли местности на карту.

Топь - топкое, вязкое место.

Тормоз - устройство для замедления или остановки средства.

Торос - ледяная глыба.

Торс - туловище человека.

Торф - перегнившие остатки болотных растений.

Торфяник - торфяные болота.

Тошнота - ощущение, предшествующее рвоте.

Траектория - путь движения тела или точки.

Трак - приспособление для обезвреживания мин.

Транс - повышенное нервное возбуждение с потерей самоконтроля.

Трансформатор - аппарат для повышения (понижения) электрического напряжения.

Трасса – путь, дорога, направление.

Тревога - сигнал об опасности, беспокойство, волнение.

Тренажер - устройство для тренажа, тренировки.

Трение – сила, противодействующая движению одного тела по поверхности другого.

Трещина – щель, узкое углубление на поверхности.

Тромб - кровяной сгусток в кровеносном сосуде.

Трос - стальной или пеньковый гибкий канат.

Трубопровод - сооружение из труб для передачи продуктов на расстояние.

Трюм - внутреннее помещение корабля.

Трясина - зыбкое, болотистое место.

Туловище - тело человека (исключая голову и конечности).

Туман - непрозрачный воздух, насыщенный водяными парами.

Туризм - вид спорта, групповые походы, вид путешествия.
Турник - гимнастический снаряд, круглый стальной брус, горизонтально укрепленный на стойках.
Туча - большое густое облако, несущее дождь, снег, град.
Убежище - место для укрытия.
Убой - уничтожение заразных животных.
Увечье - тяжелое телесное повреждение.
Удушье - состояние крайне затрудненного дыхания.
Ужас - чувство сильного страха.
Узел - место, где туго соединены, связаны концы.
Умение - способность человека что-то делать.
Универсал - работник, владеющий всеми специальностями в своей профессии.
Унты - высокие меховые сапоги.
Ураган - ветер разрушительной силы.
Уран - металл, обладающий радиоактивными свойствами.
Урочище - участок, отличающийся от окружающей местности.
Фал - канат, веревка, трос.
Фаланга - небольшая трубчатая кость, образующая скелет пальцев конечности.
Фарватер - водный путь для безопасного плавания судов.
Фасад - передняя сторона здания.
Фауна - животный мир.
Фельдшер - помощник врача.
Фирн - слежавшийся снег.
Фланец - плоская скрепляющая часть на концах труб.
Флигель - пристройка к зданию.
Флора - растительный мир.
Флюгер - устройство для определения направления ветра.
Фляга - плоская бутылка для жидких продуктов.
Формирования МЧС - группа людей, профессионально подготовленных и оснащенных техникой для проведения аварийно-спасательных работ.
Фрамуга - верхняя створка окна или двери.
Футшток - рейка с делениями для определения уровня воды.
Фюзеляж - корпус самолета.
Циклон - вихревое движение атмосферы, сопровождаемое дождем.
Цистерна - большой резервуар для хранения и перевозки жидкостей.
Цунами - морские волны, возникающие в результате подводных или прибрежных землетрясений.
Чад - удушливый дым.
Чалка - причальный канат.
Чердак - пространство между потолком и крышей.
Череп - кости головы.
Чувство - способность ощущать, испытывать, воспринимать внешнее воздействие.
Чрезвычайная ситуация (ЧС) - нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, вызванное аварией, катастрофой или стихийным бедствием.
Чрезвычайная ситуация (источник) - опасное техногенное или природное явление, в результате которого возможно возникновение ЧС.
Чум - жилище на Севере.

Чума - острое инфекционное заболевание.

Шалаш - постройка из жердей, покрытых ветками, соломой, травой.

Шарнир - подвижное соединение двух частей.

Шасси - рама автомобиля, часть самолета.

Шахта - вертикальная или наклонная горная выработка.

Шеврон - нашивка на рукаве.

Шея - часть тела, соединяющая голову с туловищем.

Широта - расстояние от экватора по меридиану в градусах.

Шквал - сильный и резкий порыв ветра.

Шлем - специальный головной убор.

Шлюз - сооружение для пропуска судов и воды.

Шлюпка - лодка с широким корпусом.

Шнур - крученая или плетеная тонкая веревка.

Шок - общее расстройство организма.

Шприц - медицинский инструмент для выполнения инъекций.

Штаб - орган управления.

Штиль - полное затишье на море.

Шторм - сильная буря.

Шуга - мелкий, рыхлый лед.

Эвакуация - вывоз людей из опасной зоны.

Экватор - воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушария.

Экзема - кожная болезнь.

Экипировка - снаряжение, обмундирование.

Экспедиция - поездка группы людей со специальным заданием.

Экспертиза - рассмотрение вопроса для дачи заключения.

Эмоция - душевное переживание.

Эпидемия - широкое распространение болезни человека.

Эпизоотия - широкое распространение болезни животных.

Эпифитотия - широкое распространение болезни растений.

Эпицентр - область на поверхности Земли, расположенная над очагом землетрясения.

Эрозия - полное или частичное разрушение поверхности земли.

Юрта - переносное конусообразное жилище.

Ягодица - выпуклая часть тела человека между поясницей и бедрами.

Ящур - острая инфекционная болезнь животных, передающаяся человеку