*Приложение 2.5.*

 *Основной общеобразовательной программы*

 *среднего общего образования, утвержденной*

 *педсоветом МАОУ гимназии № 18*

 *от 30.08.2019. №242*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

**Среднее общее образование**

**10-11 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

|  |
| --- |
| **Личностные результаты** |
| **У выпускников будут сформированы** | ***Выпускник получит возможность для формирования*** |
| -российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);-основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;-принятие и способность реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; опыт эколого-направленной деятельности; | *-общекультурной компетентности, отражающей личностные и гражданские позиции;**-чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм;* *-готовности к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;**-готовности к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих личностные и общественные права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;* *-экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;* *-умений и навыков разумного природопользования,* *нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;* |
| **Метапредметные результаты** |
| **Выпускник научится** | ***Выпускник получит возможность научиться*** |
| -умению самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; -использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; -выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;-оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;-самостоятельно работать с особыми видами сообщений: картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования;- находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека. | *-самостоятельно ставить новые цели и задачи в нестандартных ситуациях;**-выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;**-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;**-решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;**-готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;**-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;* |

**Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**10 класс**

**Модуль 1 Покорители вершин.**

***Раздел 1 Туристическая подготовка.***

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

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

*Практические занятия*. Комплектование личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*2. Организация туристского быта. привалы и ночлеги.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность при­валов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физи­ческое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к ме­сту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планиро­вание лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забо­ра воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих пред­метов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия*. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Самостоятельная работа по развертывание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров с пилой и топором. Разжигание костра.

*3. Питание в туристском походе.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербро­дах и с приготовлением горячих блюд.

 Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия*. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закуп­ка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

*4. Подготовка к походу ,путешествию.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в груп­пе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведе­ний у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия*. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршру­тов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*5. Подведение итогов похода.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, состав­ление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотогра­фий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия*. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экс­понатов для школьного музея и предметных кабинетов.

*6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим дви­жения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по доро­гам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, че­рез завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия*. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработ­ка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности

*7. Особенности других видов туризма.* Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки походы; особенности личного и общественного снаряжения ;техника и тактика вида туризма*.*

*8. Соревнования по туризму.* Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судей­ская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, обо­рудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведе­ние итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для прове­дения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участ­ников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия*. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнитель­ного образования, района в качестве участников. Участие в планировании дистанции и работе служб секретариата во время соревнований.

***Раздел 2. Топография и ориентирование***

*1.**Топографическая и спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.* Определение роли топографии и топографических карт в народном хо­зяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специа­лизация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршру­тов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямо­угольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа го­ризонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полу­горизонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

 *Практические занятия*. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участ­ка топографической карты.

 Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования

 *2. Компас. Работа с компасом.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентиро­вание карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек ком­пасом Адрианова и жидкостным.

*Практические занятия*. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определе­ние азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориен­тиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, про­хождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольни­ки, «бабочки» и т.п.).

 *Измерение расстояний и направлений.* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, ис­пользование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как изме­рить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазо­мера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия*. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков пе­ревода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстоя­ний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазо­мер на картах разного масштаба.

*3. Способы ориентирования.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линей­ный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оцен­ка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

*Практические занятия*. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуа­ций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохож­дению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подроб­ным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от­дельных участков

*. 4. Ориентирование по местным признакам.* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определе­ние азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное оп­ределение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возмож­ность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников све­та в ночное время.

*Практические занятия*. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, оп­ределение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Оп­ределение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местона­хождения.

 *5.Соревнования по спортивному ориентированию*. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте. на дистанции и контрольных пунктах (КП).Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы ,влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

*Практические занятия*. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

***Раздел 3 Туристское многоборье***

 *1. Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение.*

 *Узлы* .Вязание узлов: (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный). Маркировке веревок в бухты.

 *2. Личное прохождение этапов* Наименование препятствий: подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на самостраховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка и снятие палатки, преодоление завала.

*3. Командное прохождение этапов.*  Этапы: подъем спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на самостраховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала.

- КТМ (поход кросс, контрольно-туристский маршрут).

Организация и снятие переправ: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс, бревно, брод. Оказание медпомощи и транспортировка на носилках. Вязание носилок.

Организация и переправа пострадавшего: (спуск, подъем, навесная переправа)

*4. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью*

Соревнования по туристскому многоборью. Составная часть Единой спортивной классификации России. Виды соревнований: туртехника по видам туризма, контрольный туристский маршрут (поход кросс), спортивное ориентирование. Конкурсные программы: краеведение, авторской и туристской песни, стенгазет. Охрана природы на территории слёта и в местах проведения соревнований по туристскому многоборью

**11 класс**

**Модуль 2. Помоги себе сам.**

***Раздел 1. Основы медицинских знаний***

*1. Основы медицинских знаний. Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваний.*

 Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значе­ние и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в за­нятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся ту­ризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика трени­ровок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболе­ваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы за­каливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное усло­вие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоро­вье и работоспособность спортсменов.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*2. Походная медицинская аптечка.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптеч­ки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порош­ковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав поход­ной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и на­значение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в за­висимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки.

*3. Средства оказания первой медицинской помощи.*

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение*.*

*Практические занятия.* Наложение повязок.

 *4. Первая медицинская помощь при травмах* .Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

 Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и про­студные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые от­равления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия*. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи ус­ловно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказа­ние помощи).

*5.Приемы транспортировки пострадавшего.* Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от ха­рактера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах раз­личной локализации.

*Практические занятия*. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транс­портировки пострадавшего.

*6. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.* Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

 Причины и признаки укусов змеями. Правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

 Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

 Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

 Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

 Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

 Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

 Характеристика причин вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

 Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

 Причины и признаки обморока. Правила оказания помощи.

*Практические занятия.* Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

*7. .Первая медицинская помощь при отравлениях.*

Причины и признаки отравления сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

 Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

 Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

 Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания

***Раздел 2. Начальная, специальная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка***

*1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций****.***

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

 Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, ава­риях и катастрофах.

 Понятия опасности и определение опасных факторов.

 История человечества — борьба за выживание.

 Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

 История создания спасательных служб в мире.

 История создания спасательных служб на территории России.

 *2. Человек и окружающая среда .Факторы риска в современной техногенной среде.**Факторы риска в современной техносоциальной среде.*

 Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимо­действие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источни­ки загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и транс­формация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кис­лотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, ка­чества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источни­ки, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей сре­ды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формиро­вания.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вред­ных факторов производственной среды, причины их возникновения. Произ­водства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отхо­ды, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

 Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопас­ность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

*Практические занятия.* Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружа­ющей среды и выработка мер защиты.

 *3. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.* Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средст­ва РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Спе­циализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требова­ния к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

 Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасате­ля. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряже­ния. Специальное снаряжение.

*Практические занятия.* Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

 *4. Оказание помощи в условиях природной среды* Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожаю­щие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в турист­ских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спа­сения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

*Практические занятия*. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

 *5. Основы безопасного ведения работ.* Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дис­циплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж ру­ководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за воз­можными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадав­ших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

*Практические занятия*. Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимо­действия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спаса­телей и пострадавших.

**Формы организации ВУД:** музейные занятия, краеведческие экскурсии, походы выходного дня, многодневные оздоровительные походы, спортивные категорийные походы, краеведческие экспедиции, слеты, соревнования, краеведческие олимпиады, встречи с интересными людьми, работа в библиотеках.

**Виды деятельности обучающихся**: проблемно-ценностное общение, досуговое общение, социально-преобразующая добровольческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

 **Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Туристическая подготовка** | **44** |
|  | 1. Личное и групповое снаряжение |  4 |
|  | 2. Организация туристского быта | 4 |
|  | 3. Питание в туристическом походе | 4 |
|  | 4. Подготовка к походу | 5 |
|  | 5. Подведение итогов похода | 4 |
|  | 6. Тактика движения и преодоления препятствий | 5 |
|  | 7. Особенности других видов туризма | 4 |
|  | 8. Соревнования по туризму | 14 |
| **2.**  | **Топография и ориентирование** | **6** |
|  | 1. Топографическая спортивная карта | 1 |
|  | 2. Компас, работа с компасом | 1 |
|  | 3. Способы ориентирования | 1 |
|  | 4. Ориентирование по местным признакам | 1 |
|  | 5. Соревнования по спортивному ориентированию | 2 |
| **3.** | **Туристическое многоборье** | **18** |
|  | 1. Специальная туристическая подготовка, специальное снаряжение | 4 |
|  | 2.Работа с веревками и карабинами | 4 |
|  | 3. Личное прохождение этапов | 10 |
|  | **Итого** | **68** |

**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема** | **Количество часов** |
| **1.**  | **Основы медицинских знаний** | **44** |
|  | 1. Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваемости | 5 |
|  | 2. Походная медицинская аптечка | 4 |
|  | 3. Средства оказания ПМП | 7 |
|  | 4. ПМП при травмах | 7 |
|  | 5. Приемы транспортировки пострадавших | 7 |
|  | 6. ПМП при острых состояниях и несчастных случаях | 7 |
|  | 7. Первая медицинская помощь при отравлениях. | **7** |
| **2.**  | **Начальная специальная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка** | **24** |
|  | 1. ЧС природного и техногенного характера | 3 |
|  | 2. Человек и окружающая среда | 3 |
|  | 3. Система защиты населения | 4 |
|  | 4. Оказание помощи в условиях природной среды | 4 |
|  | 5. Основы безопасного ведения работ | 4 |
|  | **Итого** | **68** |