

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании  
Педагогического совета

от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Школа жизни»**

Возраст: 12 – 16 лет

Срок реализации 1 год

Авторы: педагог дополнительного образования,  
Бадлаева Татьяна Ильична

Улан-Удэ  
2025 г.

## **Пояснительная записка**

В современных социально-экономических условиях обучения, развития и воспитания подростков роль дополнительного образования возрастает. Именно дополнительное образование соединяет в себе здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное образование и социально-психологическую адаптацию.

Одно из направлений дополнительного образования, социально-гуманитарное направление позволяет решить актуальные педагогические задачи формирования всесторонне развитой личности обучающегося, способной адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, успешно социализироваться в современном обществе.

Социально-гуманитарное направление включает в себя различные формы работы, что позволяет в процессе воспитания соединить физическое развитие с интеллектуальным, духовным, способствует воспитанию патриотических чувств, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Таким образом, в процессе деятельности происходит воспитание и практическая подготовка гармонично развитого, свободного, функционально грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

### ***Нормативно-правовые документы, с учётом которых составлена программа***

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (N 273-ФЗ от 29. 12. 2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

### **Педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время обществом ставится задача не только обучения подрастающего поколения основам безопасности жизнедеятельности, но и широкая – формирование у него культуры безопасности жизнедеятельности.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые позволяют раскрыть потенциал ребенка, его индивидуальность. Используя активные методы обучения (занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы, сплавы, турслеты и т.д.) у обучающегося формируются и развиваются жизненно важные навыки и умения в практической деятельности – критически мыслить; ставить цели; принимать решения и решать проблемные ситуации; творчески мыслить; уметь справляться со стрессом и эмоциями; осознать себя как личность.

### **Новизна, отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на два года. Уже в первого года обучения вводится блок «Школа выживания», в связи с программой республиканских соревнований «Школа безопасности», блок усилен разделами «Медицинская подготовка», «Правила дорожного движения», «Пожарная безопасность». Тематика теоретических и практических занятий разработана с учетом условий нашего региона.

Особенности организации учебного процесса данной программы заключается в том, что обучение может проходить одновозрастных и разновозрастных групп.

### **Адресат программы**

Учащиеся 12 – 16 лет, количество учащихся в одной группе 25 человек.

Переход от детства к взрослости продолжается от с 11 лет до 21 года, но особенно важны первые 5 лет (с 11 до 16) – юношеский возраст. Этот возраст характеризуется формированием самосознанием и собственным мировоззрением, стремлением заново и критично осмыслить все окружающие.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познает самого себя, овладевает своим поведением. Именно общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте, через общение осваиваются нормы социального поведения, нормы морали. В то же время подростки находятся под контролем со стороны учителей и родителей, что конечно лишает детей права самостоятельно планировать и контролировать свою деятельность, свое поведение. Это в свою очередь, снижает уровень ответственности ребенка за свои действия, приводит к протестному поведению.

Дополнительное образование, а именно туристская деятельность дает ребенку возможность самостоятельно выстраивать свое поведение, учат самоуправлению и самообслуживанию.

Подростки 14-15 лет отличаются также стремлением испытать себя, тягой к приключениям, к риску, к самоутверждению. Данная программа направлена на удовлетворение таких потребностей, через походы, соревнования, турслеты.

При общении ребенка с природой снижаются отрицательные эмоции, напряжение, возникающее в учебном процессе.

Именно в юношеском возрасте складываются те черты характера, от которых зависит его успешность, конкурентоспособность в жизни.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на 2 учебных года. 216 часов в год, 6 часов в неделю. Планируется проведение занятий 2 раза в неделю. 2 часа в будни, 4 часа в выходные дни (практические занятия, участие в соревнованиях, походах).

**Формы обучения.** Очная. Форма организация учебного процесса классно-урочная, с применением активных форм познания – мастер-классы, походы походного дня, практические занятия и т.д.

#### **Режим занятий**

Теоретические и практические занятия проводятся на базе МАОУ СОШ № 17. Одно занятие продолжительностью 45 минут.

Занятия проводятся в зависимости от темы, временем года и погодных условий – на улице или в помещении. В каникулярное время занятия проходят по графику с планом Центра.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Содержание программы рассчитано на постоянный состав группы, занятия групповые.

Учебный план включает большое количество практических занятий. Многие занятия предполагают сочетание теории и практики. Учебный план и программа второго года предусматривают повторение изученного ранее и дальнейшее, углубление и расширение знаний.

Учебный материал каждого года обучения делится на разделы:

1. Основы знаний и умений туристско-краеведческой деятельности, в том числе:  
- специальная подготовка; - краеведческая подготовка; - медицинская подготовка.

2. Практическое применение знаний: экскурсии, походы, соревнования, конференции, турслеты и т.д.

При изучении этого раздела программы следует разбить ее на три части: лекции; практические занятия в помещении, в спортзале; практические занятия в походе, на соревнованиях.

**Цель программы.** Воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни.

#### **Задачи программы.**

Образовательные (предметные):

- дать знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и их последствиях для личности, общества и государства;
- привить обучающимся навыки безопасного поведения человека на природе, во время походов, массовых мероприятий, в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- обучить приемам подбора и использования туристского снаряжения;

- привить обучающимся знания по краеведению и экологии, истории, культуре Отечества;
- сформировать умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- сформировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- обучить основам техники и тактики туризма, ориентирования, техники безопасности, организации быта в походах, путешествиях, на соревнованиях;
- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода, участия в соревнованиях, выживания в экстремальных условиях;
- развивать необходимые физические качества: выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, скоростные качества.

#### Личностные:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- способствовать развитию интереса к активному познанию окружающего мира;
- способствовать формированию гражданской позиции; благородного отношения к своему Отечеству, своей малой Родине, своему народу, его языку, духовным, природным и культурным ценностям, уважительное отношение ко всем народам России;
- сформировать у обучающихся правильные, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческие мотивы, навыки здорового образа жизни;
- способствовать формированию морально-психологической устойчивости социальной компетентности в быту и в условиях опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности, использовать приёмы самоконтроля;
- способствовать развитию активности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, формированию потребности в самореализации;
- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### Метапредметные:

- способствовать углублению знаний, дополняющих школьную программу;
- развить умение формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения, обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- сформировать умение самостоятельно определять цели и задачи безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- сформировать умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- обучить приёмам действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- создать условия для развития мотивации личности к познанию, привить интерес к исследовательской работе;
- развить у учащихся наблюдательность и внимание;
- создать условия для развития творческого потенциала ребёнка, закрепить его интерес к выбранной области знаний;
- развить умения анализировать наблюдаемые явления и делать самостоятельные выводы;
- развить когнитивные качества личности учащихся: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
- создать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развить умения выражать свои мысли и способности, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; умение взаимодействовать в группе; сформировать духовно-нравственные качества обучающихся для снижения опасности быть вовлечёнными в экстремистскую и террористическую деятельность.

Большое внимание уделяется психологической подготовке воспитанников к зачётному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. По итогам учебного года и зачётного похода обучающимся присваивают звания «Юный путешественник», «Юный турист», «Турист России» и соответствующие разряды по туризму.

### Учебный план 1 года обучения

| № | Наименование разделов                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля              |
|---|------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------|
|   |                                          | Всего            | Теория | Практика |                                          |
|   | Вводное занятие                          | 2                | 1      | 1        | Собеседование                            |
| 1 | Краеведческая и экологическая подготовка | 14               | 6      | 8        | Конкурс Викторина                        |
| 2 | Специальная подготовка                   | 154              | 53     | 101      | Походы Соревнования Практические задания |
| 3 | Медицинская подготовка                   | 35               | 12     | 23       | Игры Практические задания Конкурсы       |
| 4 | Социально-психологическая подготовка     | 6                | 3      | 3        | Тестирование Собеседование               |
| 5 | Правила дорожного движения               | 7                | 2      | 5        | Тестирование Соревнования Конкурс        |
|   | <b>Всего часов</b>                       | 216              | 76     | 140      |                                          |

### Учебный план 2 года обучения

| № | Наименование разделов                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля              |
|---|------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------|
|   |                                          | Всего            | Теория | Практика |                                          |
|   | Вводное занятие                          | 2                | 1      | 1        | Собеседование                            |
| 1 | Специальная подготовка                   | 154              | 48     | 106      | Конкурс Викторина                        |
| 2 | Краеведческая и экологическая подготовка | 14               | 6      | 8        | Походы Соревнования Практические задания |
| 3 | Медицинская подготовка                   | 35               | 12     | 23       | Игры Практические задания Конкурсы       |
| 4 | Социально-психологическая подготовка     | 6                | 3      | 3        | Тестирование Собеседование               |
| 5 | Правила дорожного движения               | 7                | 3      | 4        | Тестирование Соревнования Конкурс        |
|   | <b>Всего часов</b>                       | 216              | 72     | 144      |                                          |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## **Содержание программы 1 года обучения**

### **Методические указания**

Теоретические занятия проводятся в учебном классе с применением плакатов, схем, кадров из видеофильмов, демонстрационных и дидактических материалов практические – на местности, в спортивном зале и на скальном рельефе. Планируется проведение практических занятий с дежурной сменой поисково-спасательной службы.

На занятиях рекомендуется использовать материалы, демонстрирующие характерные признаки различных ЧС, благодаря чему учащиеся могут классифицировать ЧС по этим признакам, рассматривать, анализировать нормативно-правовую документацию, регламентирующую деятельность ПСФ, решать ситуационные задачи, связанные с пониманием положений из данной документации, своих прав и обязанностей, изображать в схемах действия дежурной смены при приведении ее в готовность к выполнению задач спасания. После занятий рекомендуется проводить разбор действий обучающихся, отметить тех учащихся, которые работают в основном правильно, помочь проанализировать причины ошибочных действий остальных.

Для самостоятельной работы обучающимся дается более глубокое изучение нормативно-правовой документации и справочной литературы.

Помощь в выполнении самостоятельной работы со стороны педагога состоит в подготовке необходимого количества документации на основе использования множительной техники и в компьютерном варианте, в обеспечении обучающихся снаряжением, оборудованием для практических упражнений.

Организационное собрание группы. Введение в программу.

### **Раздел 1. Краеведческая и экологическая подготовка (ознакомительный уровень).**

#### **1.1. Родной город.**

Теория (2 час) Твоя семья, твой дом. Микрорайон. Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа. От поселения к городу. Герб города. План города. Памятные места центра города. Предприятия города и района. Учреждения культуры. Развитие спорта.

#### **1.2. Природа родного края, экология.**

Теория (1 час) Географическое положение, климат, растительный и животный мир. Охрана исчезающих и редких видов растений и животных. Памятники природы.

#### **1.3. Военная история.**

Теория (1 час) Войны и революционные события в истории нашего края. Бурятия в годы Великой Отечественной войны. Герои войны. Памятные места города, топонимика.

Практика (4 час) работа с планом города, картой города, контурной картой, карточками «План города», экскурсии по городу, в школьный музей, в краеведческий музей, на предприятия, в театр, конкурсы, соревнования по краеведческому ориентированию.

#### **1.4. Туристские возможности г. Улан-Удэ, обзор экскурсионных объектов.**

Теория (2 час) Маршруты походов, экскурсий. Памятники истории и культуры, природы, музеи города. Изучение района Верхняя Березовка. Сбор краеведческого материала в Этнографическом музее: изучение картографического материала, поиск, анализ и сбор информации в интернете, подготовка докладов. Методы поисково-собирательской деятельности. Сбор краеведческих материалов – один из видов общественно полезной деятельности. Охрана памятников.

Практика (4 час) экскурсия и походы, экскурсии в Этнографический музей, проведение различных краеведческих наблюдений, выполнение краеведческих заданий на маршруте, сбор и утилизация мусора на стоянках, участие в экологической акции.

### **Раздел II. Специальная подготовка (ознакомительный уровень).**

#### **1. Основы туристской подготовки.**

##### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

##### **1.2. История развития движения «Школа безопасности»; его цели и задачи.**

Теория (2 час) История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», привитии основ здорового образа жизни, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

### 1.3. Туристское снаряжение.

Теория (2 час) Личное, групповое, специальное снаряжение. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного 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. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Оборудование для костра, рукавицы, половник др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Особенности походов в межсезонье. Специальное снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Хранение снаряжения и его эксплуатация. Подготовка снаряжения к походу. Обязанности реммастера и завснара. Список группового снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора .

Практика (5 час) укладка рюкзака, подготовка снаряжения к походу, уход за снаряжением, его ремонт, установка и снятие палатки.

### 1.4. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги в походе.

Теория (2 час) Режим дня в походе. Правила движения на маршруте. Движение по дорогам, тропам. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Направляющий и замыкающий. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Режим ходового дня и режим на днёвке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Выбор места для привала, бивака.

Практика (6 час) отработка движения колонной, техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, режима движения в учебном походе.

### 1.5. Организация туристского быта.

Теория (2 час) Организация бивака. Виды костров. Разведение костра. Правила работы с костром и инструментом, хранения дров и инструмента. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Уход за одеждой обувью (сушка, ремонт). Правила купания. Уборка места лагеря. Организация ночлега в помещении. Виды палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила поведения на стоянке. Охрана природы. Противопожарные меры.

Практика (4 час) выбор места бивака, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря, заготовка дров, разведение костра, установка палатки.

### 1.6. Питание в походе.

Теория (2 час) Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и 2-3-дневном походе. Подбор продуктов питания. Питьевой режим. Составление меню 2-3-дневного похода, списка продуктов. Упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Практика: составление меню и списка продуктов 1-3-дневного похода, закупка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре .

### 1.7. Туристские должности.

Теория (2 час) Постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Туристские краеведческие должности. Ответственность за выполнение порученных обязанностей. Распределение должностей.

Практика (5 час) выполнение обязанностей по должностям во время подготовки, проведения похода и по его окончании.

### 1.8. Узлы, верёвки.

Теория (2 час) Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, брамшкотовый, академический, узел проводника, проводник-восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь, стремя). Конкурсы узлов.

Практика (4 час) вязание узлов, в том числе - на время.

### 1.9. Преодоление препятствий.

Теория (2 час) Общая характеристика естественных препятствий. Движение по ровной и пересечённой местности, по склонам, движение по лесу, преодоление завалов, болота, рек и оврагов. Страховка и самостраховка. Организация сопровождения. Преодоление спуска, подъёма, траверс склона (спортивный способ, с самостраховкой схватывающим узлом, жюмаром, восьмёркой). Страховочные системы. Преодоление реки, оврага по бревну, параллельным перилам, навесной переправе. Преодоление заболоченного участка по кочкам, с помощью жердей и опор. Организация страховки и самостраховки.

Практика (5 час) надевание и подгонка ИСС, отработка техники движения по склонам, заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

1.10. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов.

Теория (2 час) Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Требования к участникам. Особенности зимнего туризма. Меры безопасности при преодолении препятствий. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (4 час) выработка дисциплинированности, отработка навыков поведения и соблюдения техники безопасности при движении на маршруте, на биваке, в различных видах транспорта, соблюдения ПДД, техники преодоления препятствий.

1.11. Подготовка к походу, путешествию.

Теория (2 час) Определение цели и района похода, изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, календарного плана-графика похода. Подготовка снаряжения, оформление документации.

Практика (4 час) изучение района похода, разработка маршрута и составление графика похода, подготовка личного и группового снаряжения, заполнение маршрутного листа.

1.12. Подведение итогов туристского похода.

Теория (2 час) Обсуждение итогов похода, отчёт по должностям. Подготовка фотографий, видеofilьма, заметок в СМИ.

Практика (4 час) ремонт и сдача снаряжения, обработка собранных материалов, составление отчёта о походе, выполнение творческих, исследовательских работ, оформление значков и спортивных разрядов.

1.13. Туристские слёты и соревнования.

Теория (2 час) Цели и задачи туристских слётов и соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Соревнования «Школа безопасности». Правила соревнований. Организация соревнований, судейская коллегия, участники. Положение, условия. Снаряжение участников и командное снаряжение. Атрибутика команды, форма. Меры безопасности. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Порядок проведения, информация. Подведение итогов.

Практика (4 час) участие в соревнованиях по ТПТ, Олимпиаде по туризму и краеведению, районной Олимпиаде по ОБЖ и др.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория (2 час) Определение топографии, карты, их значение для государства, для туриста. Схемы, планы. Номенклатура. Километровая сетка карты. Критерии подбора картографического материала для похода. Спортивная карта: назначение, отличие от топографической. Защита карты от непогоды на соревнованиях, в походе.

Практика (4 час) работа с цветными и чёрно-белыми картами, картами различного масштаба.

2.2. Условные знаки.

Теория (2 час) Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Условные знаки спортивных карт.

Практика (4 час) чтение и изображение знаков, игры и упражнения на запоминание знаков, топографические диктанты, топографическое лото, мини-соревнования

### 2.3. Измерение расстояний. Масштаб.

Теория (2 час) Масштаб, виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Масштабы спортивных карт.

Практика (4 час) решение задач, работа с курвиметром, картами различного масштаба, определение масштаба и расстояния по карте.

### 2.4. Компас. Азимут.

Теория (2 час) Назначение компаса, история развития. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Определение азимута. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки). Движение по азимуту. Ориентирование карты.

Практика (4 час) ориентирование карты по компасу; упражнения на определение азимута на предмет (обратная засечка) и предмета по азимуту (прямая засечка), измерение азимута на карте; отработка навыков азимутального хода.

### 2.5. Спортивное ориентирование.

Теория (2 час) История развития вида спорта. Виды соревнований. Организация соревнований.

Материальное обеспечение соревнований, снаряжение ориентировщика.

Практика (4 час) закрепление полученных знаний, отработка навыков на соревнованиях.

## 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

### 3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний, травматизма.

Теория (2 час) Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, ожогов, обморожений, пищевых отравлений. Обязанности санитара. Санитарный контроль за посудой, гигиеной туристов, их состоянием.

Практика (4 час) разучивание комплекса упражнений гимнастики; сбор медицинских допусков и составление медицинской картотеки группы; отработка навыков обеззараживания воды в походе; применение средств личной гигиены на соревнованиях, тренировках, в поездках, походах.

### 3.2 Походная аптечка.

Теория (2 час) Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки. Назначение препаратов, противопоказания. Личная аптечка туриста. Контроль за состоянием аптечки и своевременным пополнением.

Практика (4 час) игры и упражнения на закрепление знаний о наименовании и назначении медикаментов; формирование походной медицинской аптечки.

### 3.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория (2 час) Первая помощь при потёртостях, мозолях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ушибах, вывихах, растяжениях, порезах, ожогах, обмороках, укусах насекомых, утопающему.

Практика (4 час) отработка навыков диагностики и оказания первой помощи; наложение повязок.

### 3.4 Транспортировка пострадавшего.

Теория (2 час) Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

Практика (4 час) изготовление носилок из жердей и полотна, штормовок, изготовление волокуш; отработка навыков транспортировки пострадавшего.

## 4. Школа выживания.

### 4.1 Ориентирование без компаса.

Теория (2 час) Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам.

Практика (4 час) определение точки стояния на спортивной карте; упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

#### 4.2 Действия при потере ориентировки. Аварийные сигналы.

Теория (2 час) Порядок действий: прекращение движения, анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью, дисциплина и самоконтроль. Разделение группы. Действия отдельного

участника в случае потери ориентировки, отставания от группы. Общение со спасателями. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика (4 час) отработка действий при разделении группы, работа со средствами связи, отработка навыков подачи сигналов бедствия (в т.ч. и на время).

#### 4.3 Ядовитые грибы и растения.

Теория (2 час) Ядовитые грибы и растения нашей местности и наиболее посещаемых туристами районов: изображения, описание, основные характеристики. Условно съедобные грибы. Профилактика отравления. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении.

Практика (4 час) определение грибов и растений на местности.

#### 4.4 Выживание в городе.

Теория (2 час) Квартирные и уличные опасности. Средства защиты. Дорожно-транспортные происшествия. Тонкий лёд. Места массового скопления людей. Экстремизм и терроризм.

Практика (4 час) экскурсия в РЦПС.

#### 4.5 Аварии и стихийные бедствия.

Теория (1 час) Транспортные катастрофы. Пожары, гроза, ураган. Психологический аспект.

5. Пожарная безопасность. Теория (1 час) Горит телевизор. Пожар в квартире.

Практика (4 час) отработка действий при пожарной тревоге на занятии в помещении школы, встреча с пожарным, практическое занятие в пожарной части.

### **Раздел III. Медицинская подготовка (ознакомительный уровень).**

Занятия по медицинской подготовке проводятся в классе с использованием плакатов по анатомии человека, макетов скелета и внутренних органов, тренажёра «Володя», обучающего сердечно-лёгочной реанимации, современных табельных и подручных средств оказания первой помощи и транспортировки, компьютерных обучающих программ и видеоматериалов.

Самостоятельная работа планируется для углублённого изучения тематики программы по рекомендуемой литературе – «Учебнику спасателя» (Шойгу С.К.), «Основам медицинских знаний» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.), «Атласу добровольного спасателя» (Бубнов В.Г., Бубнова Н.В.).

Контроль усвоения темы достигается решением тестовых заданий и ситуационных задач на занятиях.

Самостоятельную работу обучающихся по психологической подготовке следует направить на упражнения в аутотренинге, на решение психологических ситуационных задач. Качество выполнения самостоятельной работы проверяется на занятиях в процессе взаимоконтроля и контроля со стороны педагога. Помощь педагога в выполнении самостоятельной работы состоит в ознакомлении обучающихся с упражнениями по аутотренингу, подготовке карточек с ситуационными задачами.

3.1. Входной контроль по медицинской подготовке. Первая помощь. Основы анатомии и физиологии человека. Средства и основные правила выполнения приёмов первой помощи.

Теория (2 ч.) Понятие о строении и функционировании тела человека, его физических возможностях, пороге выживаемости. Системы органов, полости тела, присасывающее действие грудной клетки, способствующее осложнениям при ранении шеи и грудной клетки. Понятие о кровообращении, работе сердца. Значение объёма циркулирующей крови для сохранения жизни человека. Функционально выгодные положения тела. Значение иммобилизации конечностей при переломах костей для предотвращения осложнений. Определение мест прижатия крупных артерий. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Практика (1ч). Ознакомление со строением скелета человека по его муляжу. Ознакомление с расположением внутренних органов по муляжу торса тела человека. Приемы определения мест

прижатия крупных артерий рукой на теле статиста. Наблюдение за присасывающим действием грудной клетки при дыхании.

3.2. Лекарственные средства и их применение. Комплектация индивидуальной и групповой аптечки, согласно требований.

Теория (1 ч.) Понятие медицинской аптечки, индивидуальной и групповой аптечки. Требования к комплектации.

Практика (1ч.) Визуальное ознакомление с лекарственными препаратами, упаковка аптечки различного типа.

3.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практика (2ч.) Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Скоростной бег 40 м. Бег в гору на короткие дистанции. Бег по песку/снегу. Бег по пересеченной местности 1000 м.

4.4 Правила проведения сердечно – легочной реанимации.

Теория (1 ч.) Сердечно-лёгочная реанимация, техника выполнения, типичные ошибки. Применение холода. Признаки биологической и клинической смерти.

Практика (2 ч.) Тренировка нанесения прекардиального удара, обеспечения проходимости верхних дыхательных путей, проведения искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца. Проведение безвентиляционного массажа сердца. Техника безопасности при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Техника безопасного поворота пострадавшего на живот. Тренировка в проведении сердечно-лёгочной реанимации одним спасателем, бригадой спасателей. Согласование действий. Замена участников. Определение признаков успеха реанимации. Использование содержимого аптечки спасателя для поддержания жизни.

3.5 Кровотечение и виды. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Виды повязок и способы их наложения. Переломы и их виды. Первая помощь при переломах. Правила наложения шин (типы шин).

Теория (1ч.) Понятие кровотечения и его виды. Раны и их признаки. Быстрое ориентировочное определение массы потерянной пострадавшим крови. Тактика спасателя при кровотечениях. Способы остановки кровотечений: прижатие повреждённого сосуда рукой, жгутом, закруткой. Максимальное сгибание конечности, давящая повязка. Обезболивание, повязка, иммобилизация конечности, холод, возвышенное положение конечности. Понятие переломы и их виды. Правила наложения шин.

Практика (2ч.) Тренировка в использовании содержимого аптечки спасателя для первой помощи при ранениях, сопровождающихся кровотечениями. Закрепление навыка наложения первичной повязки, прижатия крупных артериальных сосудов, наложения кровоостанавливающего жгута на конечности, иммобилизации, использования холода, функционально выгодного положения конечности и тела. Выполнение тестовых заданий и решение ситуационных задач. Отработка наложения повязок, шин.

3.6. Первая помощь при ранениях грудной клетки, шеи, мягких тканей головы, живота

Теория (1ч.) Признаки ранения шеи и мягких тканей головы, главные опасности для жизни. Признаки проникающего ранения грудной клетки и живота. Тактика спасателя при оказании первой помощи. Правила первой помощи.

Практика (2ч.) Тренировка в оказании первой помощи: тампонада раны на шее, голове, наложение жгута на шею, герметизирующей повязки на грудную клетку при проникающем ранении, повязки при проникающем ранении живота с выпадением внутренних органов. Функционально выгодные положения тела. Особенности транспортировки. Решение ситуационных задач.

3.7. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, падении с высоты, травматическом шоке

Теория (1ч.) Признаки повреждений костей и суставов. Открытые и закрытые переломы костей. Особенности транспортной иммобилизации при травме костей руки, ноги, таза, позвоночника. Хлыстовая травма шеи. Первая помощь пострадавшему, блокированному в деформированном салоне автомобиля. Признаки развития травматического шока. Противошоковые мероприятия. Виды ДТП и способы оказания первой помощи.

Практика (2ч.) Практическое обучение навыкам наложения транспортных шин при различной локализации повреждений, обращению с шприц-тюбиком, одноразовым шприцом, ампулами с противошоковыми препаратами, выполнению внутримышечных инъекций, применению холода. Тренировка по перемещению пострадавшего в позе «лягушки». Решение тестовых заданий и ситуационных задач.

3.8. Синдром длительного сдавливания. Первая помощь при длительном сдавлении мягких тканей тела.

Теория (1ч.) Понятие о синдроме длительного сдавления (СДР), позиционном синдроме и их признаки. Критерии прогноза возможного развития синдрома и тактика спасателя при оказании первой помощи. Приёмы первой помощи: обезболивание, восполнение плазмо-кровопотери, применение жгута, тугого бинтования конечности, холода, иммобилизации.

Практика (1ч.) Тренировка по выполнению приёмов первой помощи при длительном сдавлении конечностей. Решение ситуационных задач.

3.9. Первая помощь при отморожении и переохлаждении. Первая помощь при термических и химических ожогах. Первая помощь при поражении электрическим током. Первая помощь при укусах насекомых и змей

Теория (1ч.) Условия наступления холодовой травмы. Признаки отморожения и переохлаждения. Тактика действий спасателя при оказании первой помощи. Техника наложения теплоизолирующих повязок. Причины и признаки термических поражений кожи различной степени тяжести. Сочетание с ожогом дыхательных путей. Первая помощь при термических ожогах. Быстрое определение площади ожога кожи, прогноз и профилактика ожогового шока. Ожог от воздействия агрессивных жидкостей, попадание их в глаза. Оказание первой помощи. Признаки укусов насекомыми и змеями. Тактика спасателя и содержание первой помощи. Первая помощь при аллергической реакции на укусы.

Практика (2ч.) Практика в наложении термоизолирующей повязки. Решение ситуационных задач. Выполнение приёмов первой помощи при ожогах. Правила первой помощи при поражении глаз. Быстрая оценка безопасности места происшествия. Способы приближения и создания безопасных условий оказания первой помощи. Оценка состояния пострадавшего. Особенности первой помощи поражённому электрическим током и молнией. Наблюдение, предупреждение повторных остановок сердца. Закрепление навыков выполнения приёмов сердечно-лёгочной реанимации. Тренировка в нанесении прекардиального удара. Использование содержимого аптечки спасателя в целях проведения реанимации. Решение тестовых заданий и ситуационных задач. Тренировка приёмов оказания первой помощи при укусах.

3.10. Первая помощь при утоплении.

Теория (1ч.) Спасение на воде. Картина утопления, «белая» и «синяя» асфиксия. Первая помощь пострадавшему. Особенности реанимационных мероприятий и тактика спасателя при оказании помощи тонувшему.

Практика (2ч.) Просмотр видеофильма о спасении на воде. Овладение приёмами очищения дыхательных путей. Закрепление навыков сердечно-лёгочной реанимации на тренажёре «МАКСИМ».

3.11. Виды и способы транспортировки пострадавших. Виды носилок.

Теория (2ч.) Виды, способы и правила транспортировки пострадавших при различных видах травм. Мягкие и жесткие носилки. Правила вязания носилок. Транспортировка при помощи подручных средств.

Практика (3ч.) Транспортировка пострадавших. Тренировка приёмов перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Пользование ковшовыми носилками. Правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести состояния и локализации повреждения. Вынос пострадавшего с использованием подручных средств. Деловая компьютерная игра по оказанию первой помощи при ДТП с защемлением пострадавшего.

#### **IV. Социально-психологическая подготовка (ознакомительный уровень).**

4.1. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Теория (1 час) Определение, виды, структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Определение памяти, основные процессы и продуктивность

памяти, виды памяти, механизмы запоминания, индивидуальные особенности собственной памяти, мнемотехника. Понятие «мышление», виды мышления, мыслительные операции, пути развития и активизации мышления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Практика (1 час) Упражнения на диагностику и развитие внимания, памяти, мышления, опросник Айзенка или тест «IQ».

4.2. Самосознание. Самооценка.

Теория (1 час) Самосознание. «Я-концепция». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Самоотношение и самоуважение. Уверенность в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика (1 час) тесты «Самооценка», «Эгоист или альтруист», создание собственного герба.

4.3. Эмоции и чувства. Стресс.

Теория (1 ч.) Определение чувств. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния. Стресс, стадии его развития и влияние на организм человека. Как справиться со стрессом.

Практика (1 час) Упражнения «Изобрази эмоцию», «Передай эмоцию», тест «В порядке ли ваши нервы?», тест на стрессоустойчивость; аутотренинг.

## **V. Правила дорожного движения (ознакомительный уровень).**

Теория (1 час) Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Безопасность пешехода на дороге, переход проезжей части. Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Безопасность пассажира. Знаки.

Практика (1 час) встреча с инспектором ГИБДД, отработка навыков движения группы на соревнованиях, в походе с соблюдением правил дорожного движения.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Занятия проводятся в учебном классе МАОУ СОШ № 17. Помещение оборудовано посадочными местами и столами, хорошо освещается.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия, туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

Перечень оборудования

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

1. Палатки туристские – комплект
2. Верёвка основная
3. Верёвка вспомогательная
4. Репшнур
5. Система страховочная – комплект

6. Карабины альпинистские с муфтами (автоматические, полуавтоматические, механические)
7. Жюмары, спусковые тормозные устройства, блоки, ролики
8. Компас жидкостный
9. Призмы для ориентирования на местности – комплект
10. Компостеры для отметки прохождения КП – комплект
11. Карты топографические и спортивные, планы, схемы
12. Секундомер электронный – 2 штуки
13. Аптечка медицинская в упаковке – комплект
14. Коврик туристский

### Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы планируется работа с сетевыми партнерами:

1. Бурятская республиканская поисково-спасательная служба.

БРПССлужба предоставляет оборудование, отвечающие всем требованиям безопасности, для отработки навыков программы «Школа выживания» и проведения соревнований по «Школа безопасности – Школа выживания»;

2. Федерация спортивного ориентирования Республики Бурятия.

Совместно с Федерацией проводятся Городские соревнования по спортивному ориентированию для школьников города. Федерация предоставляет комплект оборудования и спортивные карты для проведения тренировок и соревнований.

3. Федерация спортивного туризма Республики Бурятия.

С Федерацией

**Кадровое обеспечение:** Для реализации данной программы привлекаются педагоги дополнительного образования, прошедшие курсы инструкторов детского туризма и оказание первой помощи пострадавшим на догоспитальном уровне - Цыремпилов Александр Дабаевич, учитель первой категории, инструктор детского туризма; Волобоев Алексей Анатольевич, инструктор детского туризма.

### Перечень оборудования необходимых для реализации программы

| Оборудование |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |            |
|--------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| №            | Наименование                 | Технические характеристики, примерная модель                                                                                                                                                                                                                          | Краткое описание применения                                                                                                 | Количество |
| 1            | Носилки медицинские складные | НППС-ММ на 2-х колесах, модель 0402, прочный алюминиевый каркас                                                                                                                                                                                                       | используются как средство перемещения и переноски пациентов                                                                 | 2 шт.      |
| 2            | Манекен-тренажёр «ВОЛОДЯ»    | Вес нетто - 10.8 кг<br>Размер - 160x50x21.5 см<br>Полноростовой манекен<br>Кеды - 1 пара<br>Костюм спортивный - 1 шт<br>Кабель питания - 1 шт<br>Кабель для проводного соединения - 1 шт<br>Ноутбук с программным обеспечением на русском языке - 1 шт<br>Руководство | для обучения навыкам сердечно-легочной реанимации с возможностью регистрации результатов и их распечатки.<br>Модификация №1 | 1 шт.      |

|   |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |       |
|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |                                                                       | пользователя / паспорт<br>на русском языке - 1<br>шт                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |       |
| 3 | Бензиновый<br>генератор                                               | Auroga AGE 3500 D<br>Масса 51 кг,<br>напряжение 220в,<br>габариты 605х460х465<br>мм, уровень шума 65<br>дб, Максимальная<br>мощность 2.8 кВт,<br>номинальная<br>мощность 2.5 кВт.<br>Система пуска –<br>Электростартер,<br>Объем бака 15 л. Тип<br>двигателя 4-х тактный | Для выработки<br>электричества в<br>природных условиях                                             | 1 шт. |
| 4 | Карабин<br>трапециевидный с<br>байонетной муфтой                      | «Высота 524»                                                                                                                                                                                                                                                             | предназначен для<br>соединения<br>различных<br>элементов страховоч<br>ного оборудования            | 40 шт |
| 5 | Катамаран                                                             | КП-6 без рамы<br>Количество слоев - 2<br>слоя<br>Наличие перегородки<br>– Есть<br>Материал оболочки -<br>ткань с ПВХ<br>покрытием / оксфорд<br>Материал<br>газодержащей камеры<br>- резино-лодочная ткань<br>Крепления рамы - реп<br>шнур                                | Командное средство<br>сплава по реке                                                               | 1 шт. |
| 6 | Весло RST<br>катамаран                                                | Ровер (BB)                                                                                                                                                                                                                                                               | Для передвижения и<br>управления<br>катамараном                                                    | 6 шт  |
| 7 | Комплект<br>SPORTident MTB-<br>Enduro Set «L» (300<br>SIAC, 6 этапов) | представляет<br>собой полнофункцион<br>альный комплект<br>системы<br>бесконтактной<br>отметки SPORTident<br>AIR+, включающий<br>бесконтактные чипы,<br>станции с радиусом<br>действия 3.0м и 1.8м и<br>все необходимые<br>аксессуары                                     | Для проведения<br>соревнований и<br>тренировок по<br>спортивному<br>ориентированию на<br>местности | 1 шт  |
| 8 | Спасжилет ТУРИСТ<br>XL страховочный                                   | страховочный жилет.<br>Жилет застегивается<br>на молнию трактор и                                                                                                                                                                                                        | Для безопасного<br>сплава<br>на катамаране                                                         | 8 шт. |

|  |                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                       |        |
|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
|  |                                 | стягивающие ремни, два на груди и один на поясе. С помощью стягивающих лямок на плечах можно подогнать жилет в точности под размер                                                              |                                                       |        |
|  | Спасжилет ТУРИСТ L страховочный | страховочный жилет. Жилет застегивается на молнию трактор и стягивающие ремни, два на груди и один на поясе. С помощью стягивающих лямок на плечах можно подогнать жилет в точности под размер. | Для безопасного сплава на катамаране                  | 8 шт.  |
|  | Спасжилет ТУРИСТ M страховочный | страховочный жилет. Жилет застегивается на молнию трактор и стягивающие ремни, два на груди и один на поясе. С помощью стягивающих лямок на плечах можно подогнать жилет в точности под размер  | Для безопасного сплава на катамаране                  | 8 шт.  |
|  | Спасжилет ТУРИСТ S страховочный | страховочный жилет. Жилет застегивается на молнию трактор и стягивающие ремни, два на груди и один на поясе. С помощью стягивающих лямок на плечах можно подогнать жилет в точности под размер  | Для безопасного сплава на катамаране                  | 8 шт.  |
|  | Дорожный велосипед              | предназначен для асфальтных и проселочных дорог                                                                                                                                                 | Для проведения занятий по правилам дорожного движения | 32 шт. |
|  | Аптечка                         | Deuter 2020 First Aid Kit - empty Rapaya                                                                                                                                                        | Удобная туристическая                                 | 5 шт.  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | - быстрый доступ ко<br>всему содержимому<br>благодаря круговой<br>молнии<br>- раскладной карман<br>- инструкции по<br>оказанию первой<br>помощи<br>- петля для<br>набедренного ремня<br>- ручка для переноски<br>- SOS лейбл<br>- Материал: Ripstop-<br>Nylon<br>- Вес: 280 грамм<br>- В x Ш x Г: 11 x 18 x 5<br>с | аптечка на молнии.<br>Легко заменить ее в<br>ваших вещах.<br>Быстрый доступ к<br>содержимому |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

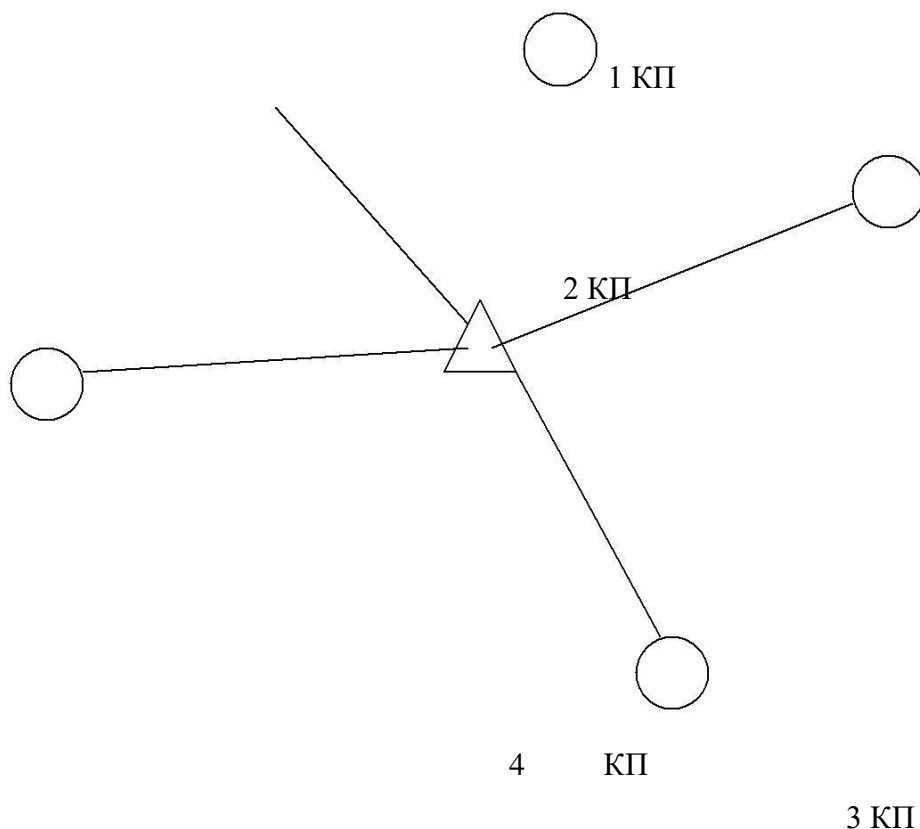
1. Абрамович Г.М. Первая помощь при клинической смерти от различных причин / Г.М. Абрамович. – Иркутск: Вост.-сиб. кн. изд-во, 2004. –144с.
2. Аварийно-спасательные работы при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий: Справочник спасателя (книга №11). – М.: ВНИИ ГОЧС, 2001.- 162 с.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. - М.: Профиздат, 1985. – 150 с.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М., 2004.
5. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности / В.Н. Ганьшин. - М.: Недра, 1983. – 109 с.
6. Гофштейн А.И. Спутник спасателя. Т.1 (начальная подготовка): (учеб. пособие) / А.И.Гофштейн. – М.: Пантори, 2006. -208 с.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм / В.Н. Григорьев– М.: Профиздат, 1990.
8. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: Турист, 1977. - 80 с.
9. Повзик Я.С. Пожарная тактика: учеб. для пожарно-техн. училищ / Я.С. Повзик, П.П. Ключ, А.М. Мотвейкин.- М.: Стройиздат, 1990.- 335 с
10. Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах / М.М Туркевич. Под ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар: МЧС России, 2000.– 416 с.
11. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 352 с.
12. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

#### Рекомендованный список для родителей

1. Черепанова Е.М. Психологический стресс / Е.М.Черепанова. - М.: Центр «Академия», 1997.
2. Мелихов Е.Н. Элементы топографии и ориентирования на местности: Спутник туриста / Е.Н. Мелихов. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М., 2004.
4. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Зеркало, 1994.
5. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 352 с.
6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: Краткая энциклопедия / Под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. - Калуга: ГУП Облиздат, 2000. Вып. 2.

#### Оценочные материалы

Определите азимут со старта на все КП. Результаты запишите в таблицу.



|              |  |              |  |
|--------------|--|--------------|--|
| Старт – КП 1 |  | Старт – КП 3 |  |
|--------------|--|--------------|--|

|              |  |              |  |
|--------------|--|--------------|--|
|              |  |              |  |
| Старт – КП 2 |  | Старт – КП 4 |  |

1. Высчитать, чему равно расстояние на местности, если на карте  $M=1:5000$  оно равно

|                     |        |       |        |
|---------------------|--------|-------|--------|
| Расстояние на карте | 30 мм. | 2 см. | 15 мм. |
| Ответ               |        |       |        |

2. Высчитать, чему равно расстояние на карте  $M=1:10000$ , если на местности оно равно

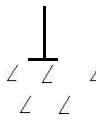
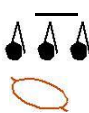
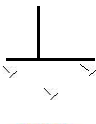
|                         |        |        |       |
|-------------------------|--------|--------|-------|
| Расстояние на местности | 150 м. | 300 м. | 75 м. |
| Ответ                   |        |        |       |

3. Запишите названия  
условных знаков спортивных карт:

| Знак                                                                                | Название |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                     |          |
|                                                                                     |          |
|                                                                                     |          |
|  |          |
|  |          |
|  |          |

4. По какому признаку объединены  
топографические знаки?

Какой знак в каждом ряду является лишним?

|                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                       |                                                                                       |   |
|  |                                                                                       |                                                                                       |  |
|  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|  |                                                                                       |  |                                                                                       |
|                                                                                     |   |  |  |
|  |  |  |  |
|  |   |  |  |

4. Подберите изображение, соответствующее описанию. а) холм с двумя вершинами, причём западная

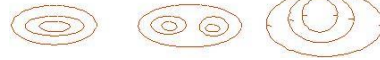
выше восточной

1

2

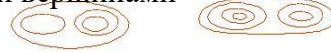
3

б) яма с крутым северным склоном



в) холм с пологим южным склоном

г) холм с двумя одинаковыми вершинами



д) холм с двумя вершинами, причём

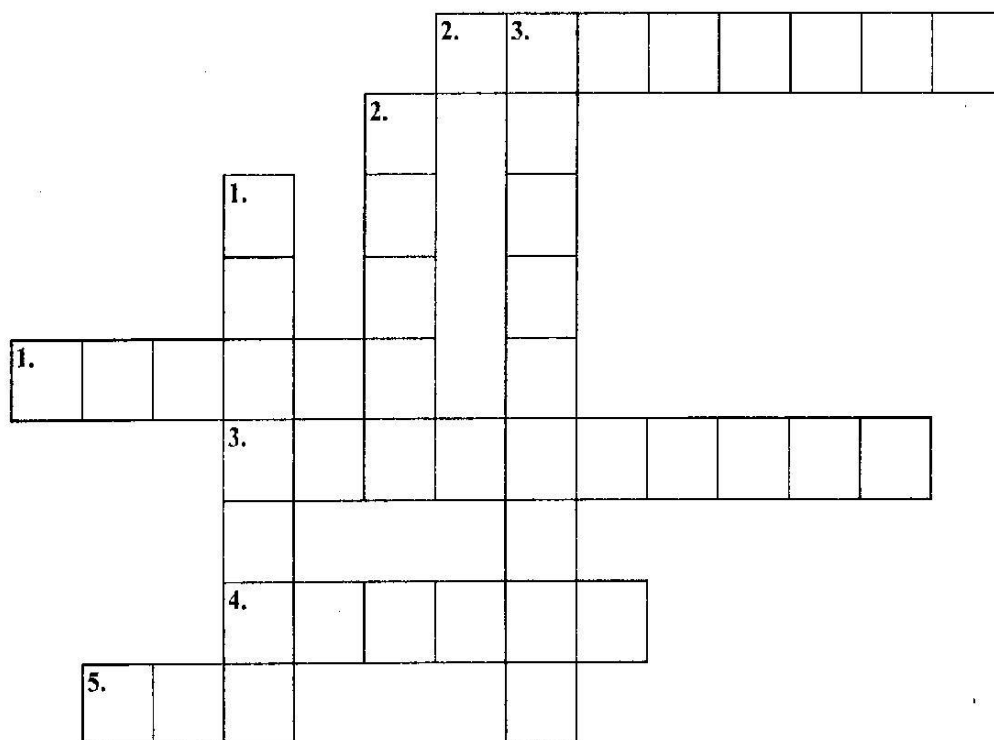
4

5

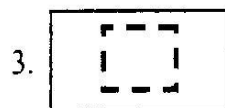
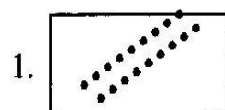
восточная выше западной.



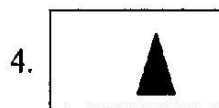
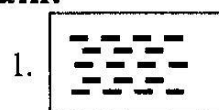
# Кроссворд по условным знакам.

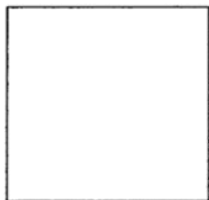


По вертикали:

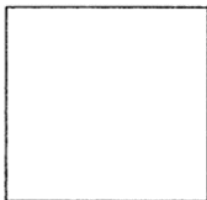


По горизонтали:

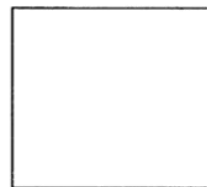




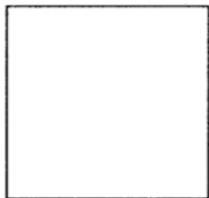
**Лыжня**



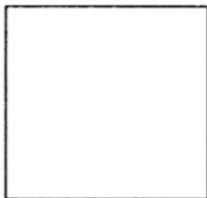
**Пункт питания**



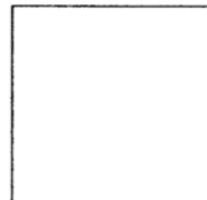
**Воронка**



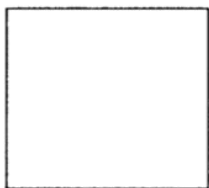
**Родник**



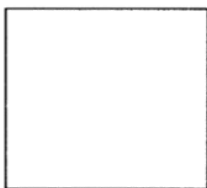
**Грунтовая дорога**



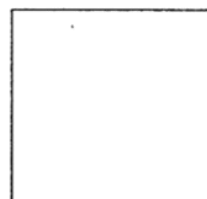
**Камень**



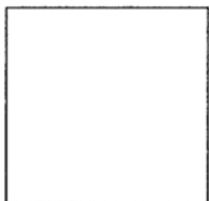
**Ручей**



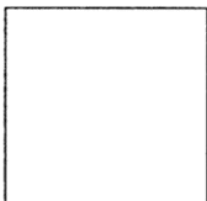
**Ограда**



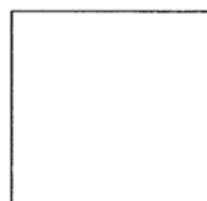
**Чёткая развилка**



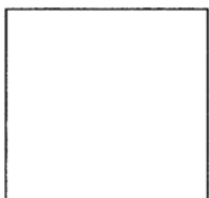
**Озеро**



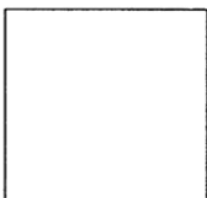
**Лужа с водой**



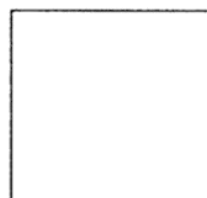
**Промойна**



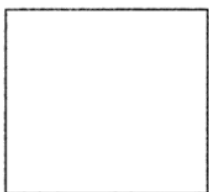
**Тропинка**



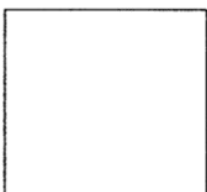
**Преодолимая ограда**



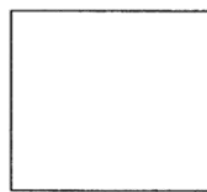
**Кладбище**



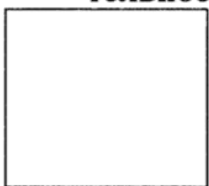
**Проходимая растительность**



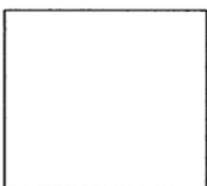
**Нечёткое болото**



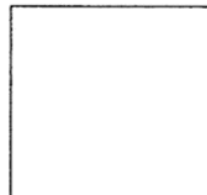
**Микрояма**



**Медпункт**



**КП 1**



**Голые скалы**



- а) земляной вал
- б) разрушенная каменная стена
- в) сухая канава



а) немасштабный объект рельефа

- б) воронка
- в) микробугорок



- а) яма
- б) лощина
- в) гора



- а) земляной обрыв
- б) земляной вал
- в) основная горизонталь



- а) промоина
- б) микроямка
- в) лощина



- а) каменная россыпь
- б) сухая канава
- в) поверхность с микронеровностями



- а) лощина
- б) обрыв
- в) яма



- а) группа камней
- б) пещера
- в) микробугорок



- а) земляной вал
- б) промоина
- в) земляной обрыв



- а) скальная воронка
- б) пещера
- в) камень



- а) непреодолимая скальная стена
- б) земляной вал
- в) обрыв



- а) земляной вал
- б) разрушенная каменная стена
- в) сухая канава

## лощина

|   |   |   |
|---|---|---|
| а | б | в |
|   |   |   |

## гора

|   |   |   |
|---|---|---|
| а | б | в |
|   |   |   |

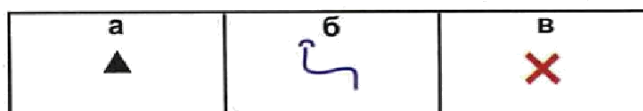
## яма

|   |   |   |
|---|---|---|
| а | б | в |
|   |   |   |

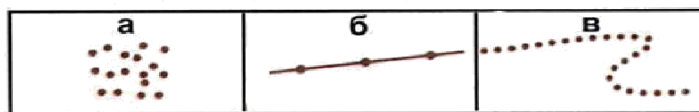
## канавы

|   |   |   |
|---|---|---|
| а | б | в |
|   |   |   |

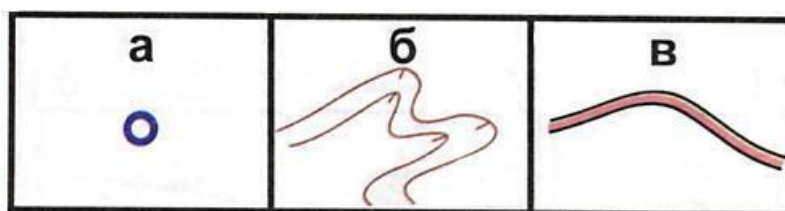
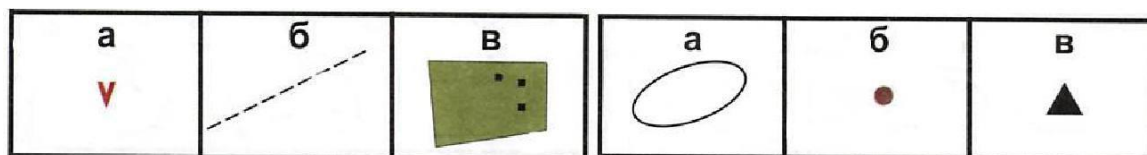
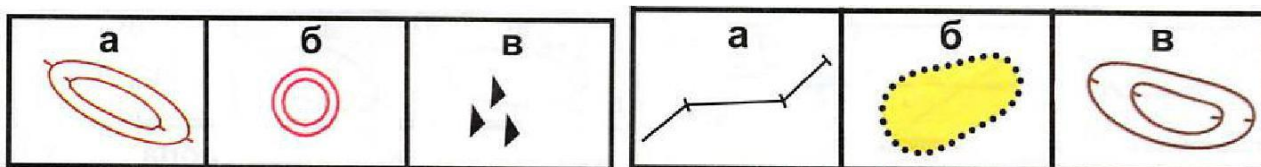
внемасштабный объект рельефа



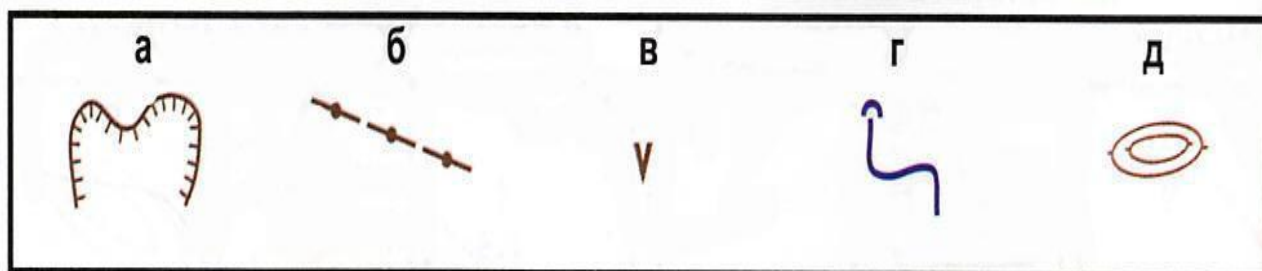
поверхность с микронеровностями



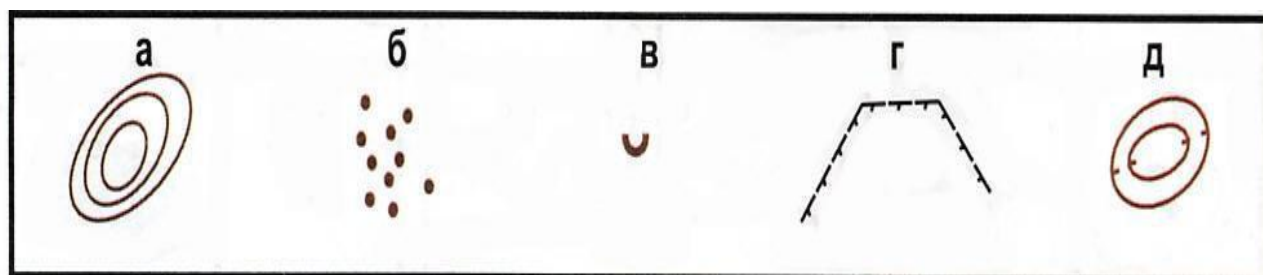
Какой условный знак относится к рельефу?



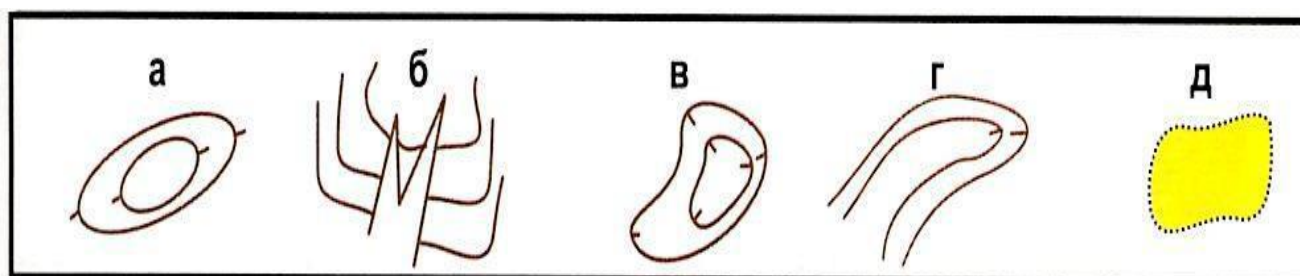
Исключите лишний условный знак.



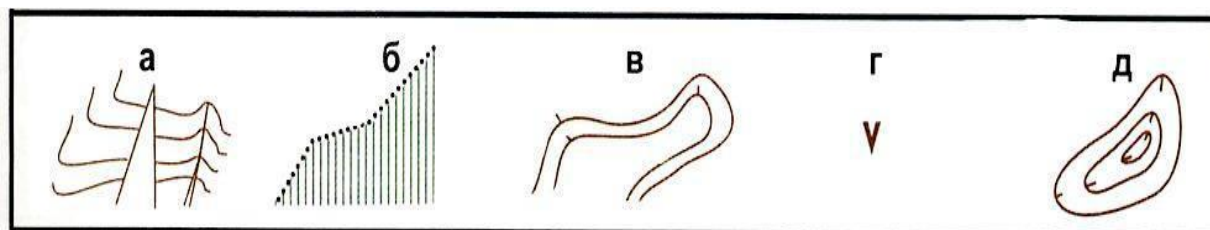
Исключите лишний условный знак.



Исключите лишний условный знак.



Исключите лишний условный знак.



## Контрольная работа №1.

**1 вопрос:** Назовите пять групп, на которые делятся все знаки спорткарт.

**2 вопрос:** Какие знаки обозначаются этими цветами?

1. коричневым ,2.голубым ,3.желтым ,4.белым ,5.зеленым ,6.черным

**3 вопрос:** Нарисуйте пять знаков каждой группы. Подпишите их.

1.Группа линейных ориентиров:

2.Группа площадных ориентиров:

3.Группа точечных ориентиров:

**4 вопрос:** Назовите условные знаки с помощью которых карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.

**5 вопрос:** Как сориентировать карту по компасу?

**6 вопрос:** Диктант на условные знаки:

|                              |                    |                        |                     |                |
|------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|
| Открытое пространство        | Узкая просека      | Застроенная территория | Пересыхающий ручей  | Канавы с водой |
| Непроходимая растительность  | Железная дорога    | Маленькая башня        | Отдельная постройка | Микробугорок   |
| Четкий контур растительности | Широкая просека    | Кормушка               | Колодец             | Воронка        |
| Отдельно стоящее дерево      | Преодолимая ограда | Корч, пень             | Родник              | Земляной обрыв |
| Шоссе                        | Проход в           | Большой                | Муравейник          | Скальный       |

|               |                     |             |              |              |
|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|
|               | ограде              | камень      |              | обрыв        |
| Лесная дорога | Исчезающая тропинка | Яма с водой | Сухая канава | Место финиша |

**7 вопрос:** Что такое «правило большого пальца»?

**8 вопрос:** Как сориентировать карту по местным предметам?

**9 вопрос:** Где на карте стороны горизонта?

**10 вопрос:** Какие градусные значения соответствуют сторонам горизонта на компасе?

**11 вопрос:** Нарисуйте дистанцию пользуясь таблицей:

| № | Стороны горизонта | Кол-во клеток | №  | Стороны горизонта | Кол-во клеток |
|---|-------------------|---------------|----|-------------------|---------------|
| 1 | Восток            | 3             | 8  | Юг                | 3             |
| 2 | Юг                | 2             | 9  | Юго-запад         | 2             |
| 3 | Юго-восток        | 3             | 10 | Северо-запад      | 2             |
| 4 | Восток            | 4             | 11 | Запад             | 2             |
| 5 | Север             | 3             | 12 | Северо-восток     | 2             |
| 6 | Северо-восток     | 2             | 13 | Юго-восток        | 2             |
| 7 | Восток            | 5             | 14 | Северо-восток     | 2             |

**12 вопрос:** Что такое горизонтали? Изобразите с помощью горизонталей (Н=5м) следующие холмы.

1.Высота холма 15 метров, вершина смещена на север.

2.Высота холма 20 метров, две вершины, одна 20 метров, другая 15 метров.

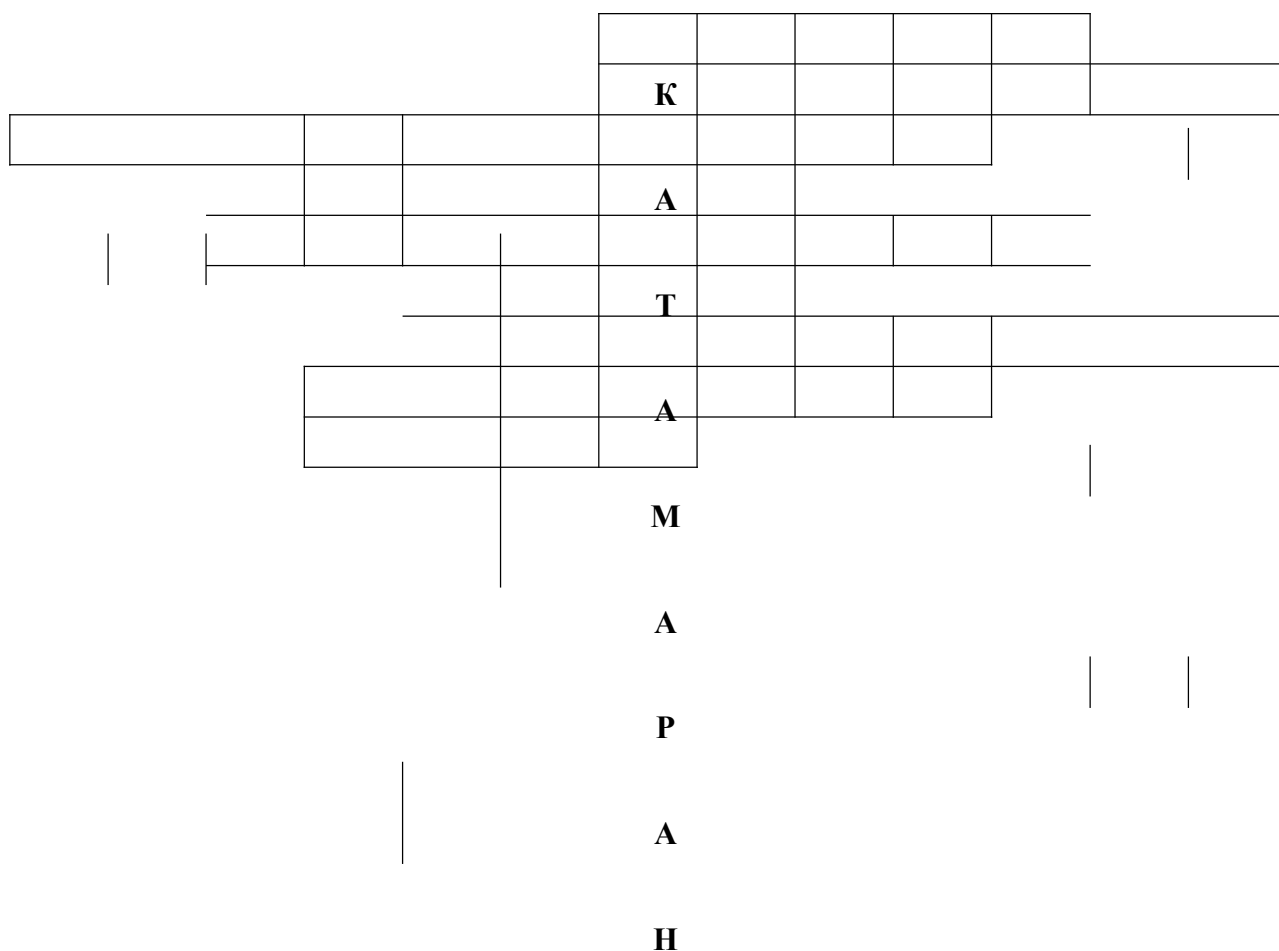
3.Высота холма 15 метров, вершина смещена на восток.

4. Высота холма 20 метров, две вершины, одна 15 метров и другая 15 метров.

5.Высота холма 20 метров, две равные вершины, но седловина расположена на высоте 5 м.



## Туристское снаряжение

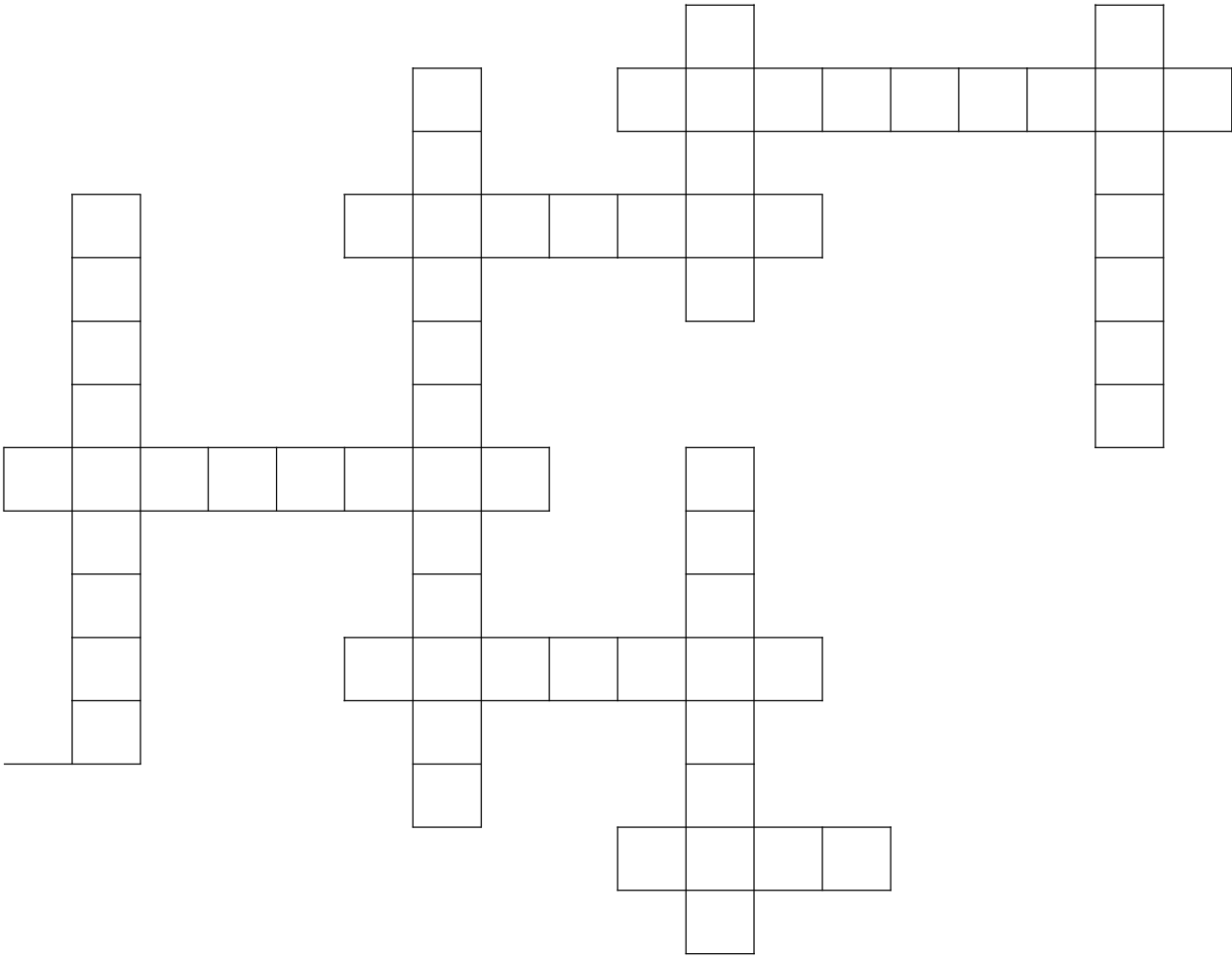


1. Её с собой берёт геолог, турист, водитель, археолог. Подскажет нам, куда идти, лишь только правильно прочти.
2. Предмет группового снаряжения, без которого не обходится ни одно путешествие, но лучше, если пользоваться им не придётся.
3. Специальное личное снаряжение для зимних походов. Можно идти по сугробам, не проваливаясь и вспомнить о Бабе Яге))
4. И походное укрытие из веток, и тип костра.
5. Лёгкая плотная куртка с капюшоном, защитит от ветра.
6. Походная еда на костре всегда вкуснее, чем дома. А как называется современный походный котелок?
7. Что помогает обезопасить себя при прохождении препятствий?

8. Специальное туристское, альпинистское снаряжение, металлическое устройство с муфтой.
9. Аббревиатура для личного снаряжения, без которого останешься голодным в походе

К ГОДОВЩИНЕ ПОБЕДЫ

Земляки-герои



По горизонтали:

4. Название сторожевого корабля из «дивизиона драгоценных камней», который под командованием Михаила Махонькова в сентябре 1944 г. преградил путь немецкой торпедой, стремящейся потопить большой корабль с советскими солдатами и техникой.

БРИЛЛИАНТ

6. Штурман в экипаже Валерия Чкалова, в 1936 г. на самолете АНТ-25 совершивший беспосадочный перелёт из Москвы через Северный Ледовитый океан на остров Удд протяженностью 9374 км. За выполнение этого перелета 24 июля 1936 г. всем членам этого экипажа было присвоено звание Героя Советского Союза.

БЕЛЯКОВ

7. Лётчик, участник Великой Отечественной войны, единственный из наших земляков ставший дважды Героем Советского Союза.

КОЛДУНОВ

9. Выпускник ногинского аэроклуба, после тяжёлого ранения и ампутации ноги вернулся в строй, совершил около 80 боевых вылетов на бомбардировщике, дошёл до Берлина. 15 мая 1946 г. ему было присвоено звание Героя Советского Союза.

МАЛИКОВ

10. Город-герой, недалеко от которого похоронен наш земляк лётчик И.И. Назин, в неполные 23 года ставший Героем Советского Союза.

ТУЛА

По вертикали:

недавнего времени - единственный из ныне живущих в Ногинском районе (в Купавне) Героев Советского Союза. Проводится детский спортивный турнир его памяти ОРЛОВ

2. Пионервожатая из Купавны, служила в войсках ПВО, на Украине попала в плен к бандеровцам, после пыток была повешена, повторив подвиг Зои Космодемьянской.

## ЯНГОЛЬД

3. Город, где жил будущий Герой Советского Союза артиллерист Петр Андреевич Жулябин, в 1943 г. погибший у своего орудия. Сегодня одна из улиц носит его имя.

## ЭЛЕКТРОСТАЛЬ

5. Герой Советского Союза, артиллерист, после войны работал на Ногинском заводе топливной аппаратуры. 9 мая 1974 г. зажёл Вечный огонь на пл.Победы.

## ЧЕРНОШЕИН

8. Учебное заведение в предвоенном Ногинске, 8 выпускников которого стали Героями Советского Союза. Сейчас о нём напоминает знак на посёлке ЖБИ.

## АЭРОКЛУБ

## ТЕСТ

1. Назовите число и месяц 1941 г., когда немецкие войска перешли советскую границу  
А) 30 апреля      Б) 22 июня      В) 22 июля      Г) 3 сентября
2. Как назывались вооруженные силы фашистской Германии в 1935-1945 гг.?  
А) рейхстаг      Б) вермахт      В) СС      Г) люфтваффе
3. Командир бомбардировочной эскадрильи, который 26 июня 1941 г. под Минском направил свой горящий самолёт на немецкую автоколонну  
А) А.Маресьев      Б) А.Беляков      В) Н.Гастелло      Г) В.Чкалов
4. Как называли полное окружение больших групп войск противника  
А) банка      Б) котел      В) ведро      Г) бочка
5. Кто командовал фашистскими войсками в Сталинградской битве?  
А) Манштейн      Б) Гудериан      В) Геринг      Г) Паулюс
6. Когда отмечается День артиллерии?

А) 23 февраля    Б) 2 августа    В) 19 ноября    Г) 5 декабря

7.     В какой город переехало правительство СССР в начале войны?

А) Челябинск    Б) Свердловск    В) Куйбышев    Г) Саратов

8.     Что такое «блицкриг»?

А) внезапный прорыв    Б) молниеносная война

В) блестящая победа    Г) массовый героизм

9.     Сколько граммов хлеба выдавали в сутки работающему ленинградцу в период блокады?

А) 50    Б) 100    В) 250    Г) 500

10.    Сколько дней продолжалась блокада Ленинграда?

А) 274    Б) 511    В) 900    Г) 1086

11.    Первый немецкий фельдмаршал, сдавшийся в плен

А) Манштейн    Б) Маннергейм    В) Кейтель    Г) Паулюс

12.    Как называли в войсках бутылки с зажигательной смесью?

А) коктейль Молотова    Б) адская смесь    В) огненная вода    Г) подарок от Сталина

13.    Как назывался курган, за который в Сталинграде проходили самые ожесточенные бои?

А) Высота 243    Б) Волжский курган    В) Бабий Яр    Г) Мамаев курган

14.    Назовите самый знаменитый танк советской армии?

А) «Тигр»    Б) «Т-34»    В) «ИС-3»    Г) «КВ-2»

15.    Назовите самый известный в годы войны немецкий самолёт?

А) «Мессершмидт»    Б) «Боинг»    В) «Фоккер-Вульф»    Г) «Хенкель»

16.    Самый известный диктор советского радио в годы войны, которого Гитлер приказал повесить, как только будет взята Москва, и который сообщил о Великой Победе.

А) Левитан    Б) Шишкин    В) Васильев    Г) Поленов

17.    Сколько мраморных пилонов с именами Героев Советского Союза размещено вокруг Мемориала Славы на площади Победы в Ногинске?

А) 20      Б) 25    В) 30    Г) 35

18. Наш земляк на фронте с 1943 г. Совершил 210 успешных боевых вылетов, прикрывая наши самолеты-бомбардировщики. В воздушных боях лично сбил 4 самолета противника и 16 – в групповом бою. После войны был в числе первых, кто осваивал реактивные истребители. Окончил Академию ВВС. Почётный гражданин города Ногинска Единственный из ныне живущих в Ногинском районе (в Купавне) Героев Советского Союза.

А) А.В.Беляков    Б) В.С.Михайлов    В) Б.В.Гринкевич    Г) В.Д.Орлов

19. Какое ногинское предприятие в годы Великой Отечественной войны изготавливало ручные гранаты, корпуса мин, большие рельсовые ежи для перекрытия автомобильных дорог и проездов и острые металлические ёжики для вывода из строя автотранспорта противника; ремонтировало неисправное стрелковое оружие, поступающее с фронта?

А) литейно-механический завод      Б) Новогребенная фабрика  
В) завод топливной аппаратуры      Г) завод монтажных приспособлений

20. В годы войны многие учебные заведения нашего города были переоборудованы под госпитали. Где госпиталя не было?

А) педагогический колледж    Б) школа № 10      В) школа № 1      Г) школа № 5

21. Наша землячка, выпускница школы № 4, в годы войны работала медсестрой, погибла, заслонив собой командира. Ее имя носят несколько улиц в Успенске

А) Нина Янгольд    Б) Валентина Богоявленская      В) Вера Залётова    Г) Тамара Корсакова

22. В этом году отмечается 70-летие разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год). Назовите дату Дня воинской славы России.

А) 27 января      Б) 2 февраля    В) 26 августа    Г) 4 ноября

23. Полководец, один из авторов плана разгрома фашистских войск под Сталинградом, памятник которому стоит на Красной площади в Москве и на мемориале на Курской Дуге.

А) Сталин    Б) Малиновский      В) Конев      Г) Жуков

24. В ногинской школе №10 снималось несколько фильмов. Последние съёмки проходили в 2011 г. и превратили школу в военный госпиталь. Признанный мастер, создатель лент «Ликвидация» и «Исаев» режиссёр Сергей Урсуляк снимал телевизионный фильм по одноимённому знаменитому роману Василия Гроссмана о самых страшных и драматичных

событиях Великой Отечественной войны – Сталинградской битве. Премьера фильма состоялась на канале «Россия» в октябре 2012 г. Назовите фильм и роман.

А) «Жизнь и судьба»    Б) «Враг у ворот»    В) «Горячий снег»    Г) «Цитадель»

25. Назовите дату окончания Второй Мировой войны

А) 2 мая 1945 г.    Б) 9 мая 1945 г.    В) 2 сентября 1945 г.    Г) 30 апреля 1946 г.

## ТЕСТ

1. Когда отмечается Всемирный День Земли? \_\_\_\_\_

2. Обычно муравейник располагается около деревьев и пней с \_\_\_\_\_ (сторона горизонта) стороны и его \_\_\_\_\_ скат пологий

3. Смертельно ядовитый гриб наших лесов. Растёт с июля до октября. Шляпка до 12 см в диаметре, может быть конической, округло-колокольчатой, плоской или шаровидной зеленоватого, желтоватого или молочно-белого цвета с белыми лоскутками (не всегда). Ножка до 15 см в высоту белая или зеленоватая, имеет у основания клубневидное утолщение, окружённое мешочком, вверху - кольцо. Внешне напоминает шампиньон, но в отличие от него имеет не розовые (с возрастом коричневые и даже чёрные) пластинки, а белые или кремовые. Если кусочек гриба растереть между пальцами, он издаёт неприятный запах. Яд этого гриба сильнее яда гюрзы (ядовитой змеи). Никакая обработка (сушка, засол, отваривание) его не обезвреживают.

4. Что означает этот знак?

5. Что из перечисленного относится к флоре, а не к фауне?



а) медуза б) медянка в) медяница г) медуница

6. Какая ядовитая змея обитает в средней полосе России и занесена в Красную книгу Московской области?

7. Учёные считают, что латинское название этого дерева происходит от кельтского слова, означающего «скала, гора». Во многих культурах считалось священным деревом. На Севере эта порода означала жизнь, в Малой Азии - плодородие и бессмертие; в Японии - вечность и долголетие; в Китае - дружескую верность, принципиальность. У славянских племён также почиталось. В Калининградской области (в районе Куршской косы) есть необычное место, которое местные жители называют «Пьяный лес» или «Танцующий лес». Здесь растут удивительные деревья: их стволы изогнуты, скручены или извиваются петлями. Причина этого явления неизвестна, но есть ещё несколько похожих мест на нашей планете, например, датский «Лес троллей». М.М. Пришвин говорил, что это «самое прекрасное и свободное дерево России», а Юрий Визбор пел о янтарном дереве в песне «Милая моя».

8. С каким представителем фауны связано название смертельно ядовитого растения, цветущего до появления листьев и обладающего красными овальными ягодами, которые некоторые путают с облепихой?

9. Назовите представителей Красной Книги Московской области.



**10.** Этот один из самых маленьких заповедников России входит во Всемирную сеть биосферных резерватов ЮНЕСКО. На площади около 5000 га произрастает 980 видов сосудистых растений, обитает 143 вида птиц, 57 видов диких млекопитающих, 5 видов пресмыкающихся, 10 видов земноводных и 8 видов рыб. Заповедник был создан 19 июня 1945 года.

Назовите единственный государственный природный заповедник на территории Московской области. В каком районе Московской области он находится (город – районный центр)? Какое животное - современник мамонта - изображённое на гербе и флаге района, является главной достопримечательностью заповедника?

**11.** Это один из главных героев сказок, пословиц и примет. Животное дало название созвездию, в котором самая яркая звезда всегда указывает на север. Наши предки называли её Прикол-звездой, так как видели в этом созвездии пасущегося привязанного коня. Изображения животного можно найти и на стенах пещер первобытного человека, и на гербах многих городов. Славяне считали их своими предками, хозяином леса, хранителем его богатств, воплощением бога. Памятники ему стоят в Ярославле, Перми, Новгороде. Излюбленный персонаж богородской игрушки внесён в Красную книгу МСОП.

**12.** Охраняемое, лекарственное, ядовитое растение, встречающееся на территории Московской области. На некоторых портретах его держит в руках астроном Николай Коперник, учившийся медицине. Песню об этих цветах напевал Юрий Гагарин в кабине корабля «Восток» перед стартом.

**13.** Назовите птицу, давшую имя посёлку и станции в Истринском районе, где в декабре 1941 г. проходил рубеж, где были остановлены наступавшие на Москву немецкие войска. Сегодня здесь на 42-м км Волоколамского шоссе расположен мемориальный комплекс, включающий комплекс воинам-сибирякам «Рубеж Славы», храм Димитрия Солунского, Аллею Памяти павшим бойцам из спецподразделений России и знаменитый военный музей

**14.** Сообществом (симбиозом) чего являются лишайники, 37 видов которых включено в Красную книгу Московской области?

**15.** Женщины в Древнем Риме (позднее в Италии, Испании) использовали это растение как средство красоты (расширяет зрачки, придаёт глазам блеск). Некоторые древнегерманские воины выпивали напиток перед боем. В 1813 г. ягодами отравился целый наполеоновский полк в Германии. О каком ядовитом растении, занесённом в Красную Книгу России, идёт речь?

**16.** Назовите памятники природы Ногинского района областного значения и покажите их на карте.

**17.** Назовите памятники природы Ногинского района районного значения и покажите их на карте

**18.** Священное дерево древних славян, символ бога грозы и грома. Из его коры наши предки делали оружие, получали синий цвет для окрашивания ткани. В нетронутых священных рощах вершились суды, давались клятвы, приносились жертвы, устраивались праздники. Доживает до 400-1000 лет. Препараты улучшают работу желудка и заживляют раны, используются для полоскания гортани и миндалин, применяются для лечения гематомы, кожных болезней, экземы, варикозного расширения вен и пр. Дерево, несколько видов которого занесены в Красную Книгу России, дало название наукограду на севере Московской области

**19.** Назовите реки и водоёмы Ногинского района и покажите их на карте.

**20.** Подпишите растения нашей местности





## Викторина

Впишите вместо пропусков соответствующие событиям даты из приведенного списка

1380      1709    1237    1812    1914    1242    1974    1941    1918    2.09.1945

1. Год, когда на территории нашего края действовал партизанский отряд под командованием Герасима Курина \_\_\_\_
2. Куликовская битва \_\_\_\_\_
3. Ледовое побоище \_\_\_\_\_
4. Начало операции «Тайфун» \_\_\_\_\_
5. Открытие Мемориала Славы в Ногинске \_\_\_\_\_
6. Создание Рабоче-Крестьянской Красной Армии \_\_\_\_\_
7. Начало Первой Мировой войны \_\_\_\_\_

8. Полтавская битва \_\_\_\_\_
9. Конец Второй Мировой войны \_\_\_\_\_
10. Вторжение монголо-татар на Русь \_\_\_\_\_

Кроссворд с ключевым словом «инспектор»



1 — марка автобуса;

2 — сигнал светофора, разрешающий движение;

3 — сигнал светофора, запрещающий движение;

4 — вид двухколесного транспорта с мотором, похожего на велосипед;

5 — средство, при помощи которого постовой регулирует движение;

6 — пересечение двух улиц;

7 — сигнал светофора, говорящий о готовности к движению;

8 — вид двухколесного транспорта с мотором;

9 — то, по чему движется транспорт.



## Дорожный кроссворд



По вертикали:

1. По этому «животному» ходят.
2. Его крутят водители.
4. Машины, автобусы, грузовики, мотоциклы — все это ....
5. Оно бывает одностороннее и двустороннее.
6. В автобусе едут ....
8. Проезжая часть, трасса.
9. У него три разных глаза.
10. Что на рисунке?
11. Он бывает надземный и подземный.

По горизонтали:

3. Транспортное средство, машина.
6. ПДД — ... дорожного движения.
7. Спортсмен, который крутит педали.
12. Дорога пешехода.

В кружке:

13. Едет по рельсам, но не поезд.
14. Коток укладывает .....

Ответы:

По вертикали: 1. Зebra 2. Руль  
3. Автомобиль 4. Дорога  
5. Пешеход 6. Проезд  
7. Спортсмен 8. Дорога  
9. Светофор 10. Коток  
11. Пешеход  
12. Дорога  
13. Трамвай 14. Дорога

**ПРА**  **Ы = А**

Ответ: Правильно

**ЗА**  **'**

Ответ: Затор

**Е**  **М = Х**

Ответ: Пешеход

**ше**  **М = Х**

Ответ: Руль

  **О К**

 **О Я**

**З**  **Ш 7"**

 **ше**  **М = Х**

## Кроссворд «Дорожные знаки»

### ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Волшебная палочка регулировщика
2. Дорожный знак рис. 3
4. Дорожный знак рис. 2
5. Как ещё называется пешеходный переход
6. Дорожный знак рис. 4

### ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Дорожный знак рис. 1
7. Дорожный знак рис. 6
8. Трёхцветная гирлянда на дороге
9. Дорожный знак рис. 5
10. Место, где ходят только пешеходы



Рис. 1

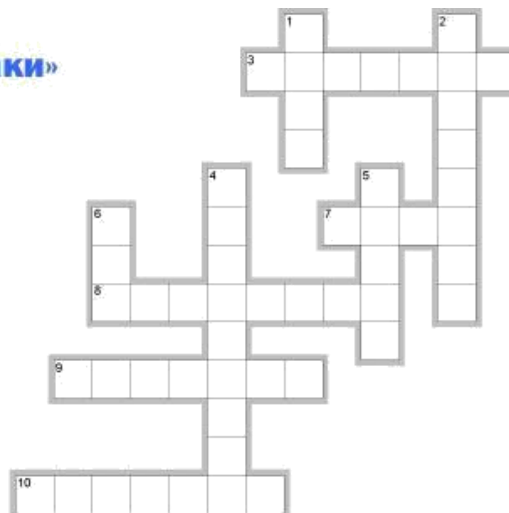


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Ребусы по ОБЖ

Организованный вывод и вывоз населения из опасных районов в безопасную зону.



Чувство острого неудержимого страха.



Средство для дезинфекции воды.



Химические препараты против кровососущих насекомых, мух, клещей.



Недобросовестное отношение к выполнению своих обязанностей.



Ответы:

Эвакуация

Паника

Пантоцид

Репелленты

Халатность

## Правила дорожного движения

| №<br>п/<br>п | Задание                                                                                                  | Решение                                                                                                                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Кто относится к «участникам дорожного движения»?                                                         | 1. Пешеходы.<br>2. Дорожные рабочие, водители, пассажиры.<br>3. <b>Водители, пешеходы, пассажиры.</b><br>4. Все перечисленные лица.                |
| 2.           | Где должны идти пешеходы вне населённого пункта по дороге с разделительной полосой, если по обочине идти | . По внешнему краю проезжей части справа<br>.<br>. По внутреннему краю проезжей части слева<br>.<br>. <b>По внешнему краю проезжей части слева</b> |

|    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | невозможно?                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
| 3. | С какого возраста разрешается управлять велосипедом на дорогах общего пользования? | 1. С 10 лет.<br>2. С 12 лет.<br>3. <b>С 14 лет.</b><br>4. С 16 лет.                                                                                                                          |
| 4. | Этот дорожный знак обозначает:                                                     | Полосу для движения транспортных средств общего пользования.<br><br><i><b>Место остановки автобуса и (или) троллейбуса</b></i><br><br>Дорогу, предназначенную только для движения автобусов. |
| 5. | Водитель и пассажир автомобиля обязаны быть пристёгнутыми ремнями безопасности:    | В зависимости от скорости движения автомобиля.<br>2 Только при движении вне населенных пунктов.<br>3 <b>Во всех случаях при движении транспортного средства.</b>                             |
| 6. | Как следует пересекать                                                             | Как можно быстрее крутя педали                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>дорог<br/>у, катаясь на<br/>велосипеде?</p>                                         | <p><i>По пешеходному переходу, ведя велосипед за рул</i></p> <p>Доехав до перекрёстка</p>                                                                   |
| 7. | <p>Какие правила безопасности<br/>нужно соблюдать при<br/>переходе проезжей части?</p> | <p>1.<br/>Не отвлекаться.</p> <p>2. Внимательно наблюдать за дорогой.</p> <p>3. Не бежать через дорогу.</p> <p>4.<br/><b>Все перечисленные правила.</b></p> |
| 8. | <p>Какие места запрещен<br/>пешеход переходить<br/>у дороги?</p>                       | <p>На крутых поворотах;</p> <p>В местах, где дорога идёт на подъём;</p> <p>Около туннелей и мостов;</p> <p><b>Во всех перечисленных местах.</b></p>         |

| №<br>п/п | Задание                                                                                                                              | Решение                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <p>Где должны идти пешеходы вне<br/>населённого пункта по дороге с<br/>разделительной полосой, и<br/>по обочине идти невозможно?</p> | <p>По внешнему краю проезжей части справа</p> <p>По внутреннему краю проезжей части слева</p> <p><b>3. По внешнему краю проезжей части слева</b></p>                                                                                |
| 2.       | <p>Этот дорожный знак<br/>предупреждает, что<br/>вперед и</p>                                                                        | <p>1. Участок дороги, временно используемый для<br/>проведения спортивных соревнований</p> <p><b>2. Возможно появление детей на проезжей части<br/>- участок дороги вблизи детского учреждения</b></p> <p>3. Пешеходный переход</p> |
| 3.       | <p>Пешеход при переключении<br/>светофора на жёлтый сигнал не<br/>успел дойти до середины<br/>проезжей части. Он должен:</p>         | <p>1. Продолжить переход.</p> <p>2. Вернуться обратно на тротуар.</p> <p><b>3. Дойти до середины проезжей части и<br/>ожидать там зелёного сигнала.</b></p>                                                                         |

|    |                              |                         |
|----|------------------------------|-------------------------|
| 4. | каки<br>Е х местах запрещено | 1. На крутых поворотах; |
|----|------------------------------|-------------------------|

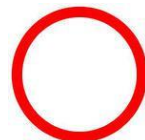
|     |                                                                                                 |                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | управлять мотоциклом с двигателем небольшого объёма (до 125 см³) на дорогах общего пользования? | С 14 лет;<br>3. С 16 лет;<br>С 18 лет.                                                                            |
| 6.  | Как следует пересекать дорогу, катаясь на велосипеде?                                           | Как можно быстрее крутя педали<br><b>По пешеходному переходу, ведя велосипед за руль</b><br>Доехав до перекрёстка |
| 7.  | Что означает этот сигнал велосипедиста?                                                         | Поворот налево<br>Поворот направо<br><b>Торможение</b>                                                            |
| 8.  | Запрещающие знаки имеют форму и цвет:                                                           | круглые с синим фоном;<br>треугольники с красной окантовкой;<br><b>круглые с красной окантовкой.</b>              |
| 9.  | Как должны обозначаться колонны людей при движении по дороге днём?                              | белыми флажками спереди и сзади;<br>красными флажками только сзади;<br><b>красными флажками спереди и сзади.</b>  |
| 10. | Что означает этот знак?                                                                         | перегон скота;<br><b>дикие животные;</b>                                                                          |



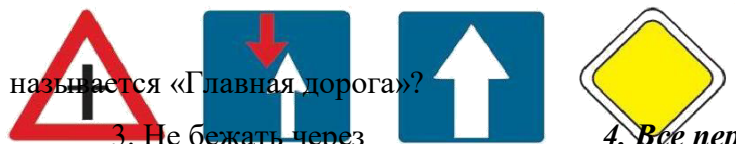
впереди заповедник.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

1. С какого возраста разрешается управлять мотоциклом на дорогах общего пользования?  
1. С 12 лет;      2. С 14 лет;    3. **С 16 лет;**    4. С 18 лет.
2. С какого возраста можно ездить на заднем сиденье мотоцикла?  
1. С 10 лет    2. **С 12 лет**    3. С 14 лет    4. С 16 лет
3. Как должны двигаться лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие мотоцикл, мопед или велосипед, за пределами населённого пункта (по загородной дороге)?
  1. по краю проезжей части навстречу движению;
  2. **по краю проезжей части по ходу движения транспортных средств;**
  3. на усмотрение пешехода
  4. среди предложенных ответов нет верного
4. Что означает этот знак? А) круговое движение;  
В) запрещается въезд всех транспортных средств в данном направлении;  
**С) запрещается движение всех транспортных средств**
5. Кто относится к «участникам дорожного движения»?  
5. Пешеходы.    2. Дорожные рабочие, водители, пассажиры.  
**3. Водители, пешеходы, пассажиры.**    4. Все перечисленные лица.
6. Какие правила безопасности нужно соблюдать при переходе проезжей части?  
5. Не отвлекаться.      2. Внимательно наблюдать за дорогой.



Какой из дорожных знаков



называется «Главная дорога»?

3. Не бежать через дорогу.

4. Все перечисленные правила.

1

2

3

4

7. Какой знак называется «Главная дорога»?

1

2

3

4

8. С какого возраста разрешается управлять велосипедом на дорогах общего пользования?

1. С 10 лет.

2. С 12 лет.

3. **С 14 лет.**

4. С 16 лет.

9. В каких местах запрещено пешеходу переходить через дорогу?

1. На крутых поворотах; 2. В местах, где дорога идёт на подъём;

3. ОколоКакойтуннелейзнакимостов; обозначает4. **Во всехперечисленных**дорогуместях.

4.

10с.Какодностороннимслеуетпересекатьдрогу,катаясь надвижениемвелосипеде??



4. Как можно быстрее крутя педали

5. **По пешеходному переходу, ведя велосипед за руль**

6. Доехав до перекрёстка

1

2

3

4

5

11. Какой знак обозначает дорогу с односторонним движением?



1      2      3      4

12. Что означает этот сигнал велосипедиста?

1. Поворот налево      2. Поворот направо    3. **Торможение**

13. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

1. **ЧС техногенного характера**      2. ЧС экологического характера    3. ЧС природного характера

14. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает

1. Ограниченно годен к военной службе    2. **Не годен к военной службе**    3. Годен к военной службе

15. Дополните фразу: «Фосген является отравляющим веществом ..... действия»

1. Нервно-паралитического      2. **Удушающего.**      3. Кожно-нарывного

16. Запах аммиака в квартире. Ваши действия

1. Защитите органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе пищевой соды.

2. **Защитить органы дыхания повязкой, смоченной в 2% растворе лимонной кислоты.**

3. Открыть окна, двери, выпить теплое молоко.

17. Действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайной ситуации – это:

Неотложные работы при ликвидации  
ЧС

2. **Аварийно-спасательные  
работы**

Эвакуация

4. Контртеррористическая  
операция

18. К преступлениям средней тяжести относятся:

*а) умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает пяти лет лишения свободы;*



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716419

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 30.05.2025 по 30.05.2026