

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И  
ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Экспертного совета ГАНОУ  
ВО «Региональный центр  
«Орион»  
Протокол № 2  
От «22» мая 2024 г.



ПТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАНОУ ВО  
«Региональный центр  
«Орион»

Н.Н. Голева

**«Основы выживания в экстремальных условиях»**  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: социально-педагогическая  
Возраст участников программы: 10 – 17 лет  
Срок реализации программы: 108 часов  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Шишлянников Сергей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Воронеж  
2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	3
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	5
1.3.	Отличительные особенности программы	6
1.4.	Отбор обучающихся на программу	6
1.5.	Цель и задачи программы	7
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	8
1.7.	Формы контроля и оценочные материалы	10
1.8.	Возрастные особенности обучающихся	13
1.9.	Сроки реализации программы	13
	<b>Раздел 2. Содержание программы</b>	14
2.1.	Учебный план	14
2.2.	Календарно-учебный график	14
2.3.	Содержание программы	15
	<b>Раздел 3. Воспитательные компоненты</b>	25
	<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия</b>	28
	<b>Раздел 5. Список использованной литературы</b>	25
	Список информационных источников	25
	Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	33
	Приложения	34

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа «Основы выживания в экстремальных условиях» имеет туристско-краеведческую направленность, по уровню освоения – базовая.

Программа соответствует нормативно-правовым требованиям законодательства в сфере образования и разработана с учетом следующих документов:

- **федерального уровня**
  - федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);
  - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
  - национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
  - федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;
  - приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11)»;
  - распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
  - указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
  - приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;
  - приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- **регионального уровня:**

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- **уровень образовательной организации:**

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Изменения в Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион», утвержденные приказами министерства образования Воронежской области от 17.01.23 № 32, от 30.11.23 № 1582, от 13.03.24 № 283;

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной среды, особенно для детей. Но в тоже время наши дети и взрослые всё дальше и дальше отдаляются от природы, уже боятся её. Они легко справляются со сложной электронной техникой, но не могут определить правильное направление выхода к людям, когда заблудились. Не понимают сути природных явлений. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения в различных условиях, в том числе на воде.

«Основы выживания в экстремальных условиях» - программа предполагает широкую базу практических туристских занятий для подростков. В ходе занятий воспитанники будут получать опыт общения не только с преподавателем, но и со спортсменами, опытными путешественниками, инструкторами туризма. Глядя на них, будут брать пример, перенимать опыт. Программа представляет собой педагогически «продукт» способный на конкуренцию с виртуальной интернет-средой в жизни подростка. Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях в природной среде. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше время. Главной задачей программы является развитие у детей ответственности за свое поведение.

Программа может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях» состоит в том, что она позволяет учащимся определить сферу своих интересов, освоить новые приемы и методы, выбрать направление для дальнейшего углубленного изучения по продвинутым программам дополнительного образования.

Данная дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа помогает обучающимся не только найти свой интерес и получить опыт, но и успешно представлять на соревнованиях различного уровня. Данная программа достаточно уникальна, так как не преподается в широких кругах, не преподается в школе. Содержание программы направлено на формирование знаний у обучающихся в области туризма, привитие интереса к физической культуре, расширение кругозора.

Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее **новизну**. Курс содержит интересные материалы и предполагает работу с

различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения новые компетенции, повысить конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы выживания в экстремальных условиях» может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на образовательном портале ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» <https://edu.orioncentr.ru/>.

Можно выделить следующие особенности:

Данная дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа помогает обучающимся не только найти свой интерес и получить опыт, но и успешно представлять на соревнованиях различного уровня. Обучающиеся узнают про основные этапы подготовки выживальщика.

Данная программа достаточно уникальна, так как не преподается в широких кругах, не преподается в школе.

Содержание программы направлено на формирование знаний у обучающихся по выживанию, привитие интереса к физической культуре, расширение кругозора.

### **1.4. Отбор обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы выживания в экстремальных условиях» содержит как теоретические, так и практические занятия и включает в себя знакомство с основными понятиями, используемыми в выживании.

Основными формами проведения занятий являются:

- - беседы, практические занятия;
  - - самостоятельные работы в экипажах, в малых группах;
  - - работа в составе команды;
  - - исследовательские и проектные работы;
  - - работы с оборудованием и снаряжением;
  - - индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.
- **Соответствие возрасту:** группы учащихся смешанные 10-17 лет.

**Соответствие уровня общей и метапредметной эрудиции:** Программа носит междисциплинарный характер, что и отражает ее новизну. Курс содержит интересные материалы и предполагает работу с различными источниками информации, что способствует расширению кругозора.

**Соответствие функциональным компетенциям:** обучающиеся должны уметь выполнять новые компетенции, повысить конкурентоспособность в спортивной, научной и исследовательской деятельности. Извлекать необходимую информацию, проверять ее на соответствие утверждениям, строить логические рассуждения, анализировать информацию и делать выводы.

**Соответствие мотивации к учению:** обучающиеся должны продемонстрировать стремление к получению новых знаний и умений, а именно: рассказать о своих интересах и увлечениях и посещаемых дополнительных занятиях, любимых дисциплинах, принимать участие в образовательных лагерях и сменах, регулярно посещать ознакомительные, организационные и диагностические занятия.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель** программы – формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения в водном путешествии.

Для осуществления этой цели ставятся следующие **задачи:**

**обучающие:**

-актуализировать изучение теоретических и практических основ безопасного поведения в природных условиях, в том числе на воде;

-обеспечить формирование основополагающих компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, кооперативной и проблемной;

-расширить образовательные возможности учащихся в общеразвивающей направленности;

-создать условия для усвоения принципов и подходов безопасного поведения в различных условиях;

-сформировать систему знаний, умений и практических навыков по применению в жизни;

**развивающие:**

содействовать развитию личностного самообразования учащихся через участие в практической деятельности;

-создать условия для освоения современных технологий безопасности;

- развить умения работать в коллективе, включаться в активную беседу по обсуждению увиденного, прослушанного, прочитанного;

- повысить эрудицию и расширить кругозор обучающихся;

- стимулировать творческую активность и инициативу обучающихся;

- развить психофизиологические качества обучающихся: память, воображение, внимание, способность логически мыслить;

— развить лидерские качества, навыки работы над проектами, навыки публичных выступлений.

**воспитательные;**

способствовать формированию позитивного и ответственного отношения к своей деятельности;

- содействовать адаптации к экстремальным условиям учащихся;
- создать условия личностного роста учащихся, обучение участников программы основам туристической деятельности;
- популяризация идеалов здорового – спортивного образа жизни в школьной среде;
- сформировать у обучающихся основы научного мировоззрения;
- воспитать нравственно-волевые качества личности: ответственность, настойчивость, целеустремленность.
- профессиональная ориентация подростков –участников программы в направлении выбора профессий, сопряжённых со спортом, водным туризмом.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты реализации программы «Основы выживания в экстремальных условиях»:

#### ***личностные:***

- саморазвитие, самореализация;
- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного выбора дальнейшей индивидуальной траектории образования и профессиональных предпочтений;
- безопасное поведение в природной среде;
- готовность к повышению своего образовательного уровня;
- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- личностное самоопределение, социализация.

#### ***метапредметные:***

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием и снаряжением;
- развитие критического мышления;

#### ***предметные:***

- - способностью применять методики исследования;
- - способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- - готовностью использовать современные информационные технологии;
- - способностью использовать правила техники безопасности;
- - приобретение *универсальных учебных действий* в самостоятельном исследовании безопасности:

## **Компетенции**

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

### ***Учебно-познавательные компетенции***

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач. Научится проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач. Получит возможность научиться ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

### ***Функциональные компетенции***

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать, оценивать и сопоставлять различные параметры.

### ***Информационные компетенции***

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научится владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

### ***Общекультурные компетенции:***

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;

### ***Коммуникативные компетенции***

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь. *Учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать. *Получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог.

### ***Ценностно-смысловые компетенции***

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, осознание ценности полученных знаний, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

### ***Профессиональные компетенции***

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;
- приобретение *универсальных учебных действий* в самостоятельном исследовании безопасности:
- **Регулятивные компетенции:**
  - *учащийся научится* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительных образовательных ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
  - *учащийся получит возможность научиться* самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.
- **Коммуникативные компетенции:**
  - *учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;
  - *учащийся получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;
- **Познавательные компетенции:**
  - *учащийся научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;
  - *учащийся получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

### **1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля**

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

**Входной контроль.** В начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы выживания в экстремальных условиях» проводится опрос учащихся с целью определения уровня знаний учащихся и их мотивации к изучению программы. Вводный контроль отсутствует по причине специфики содержания программы, которое фактически является субъективно новым для учащихся (проводится на вводном занятии).

Цель входного контроля – выявить проблемные зоны в функциональных умениях обучающихся, оценить их возможности по работе с учебными материалами, определить время, необходимое на осмысление материала, подвижность нервной системы, степень индивидуализма в работе, уровень самооценки. Поэтому при проведении опроса важно обратить внимание не только на ответы, но и на то, как они были даны. Какие результаты ожидал и какие получил? Как проявлял эмоции? И так далее. Эта информация необходима

для адаптации излагаемого материала с учётом особенностей обучающихся, чтобы развить недостающие функциональные компетенции, а также для успешного формирования взаимодействующих групп.

**Промежуточный контроль** проводится по результатам изучения каждой из тем на занятиях «Примени свои знания», где обучающимся необходимо применить на практике то, что они усвоили в ходе изучения темы. Проходит в форме выполнения практической работы, в ходе которой обучающиеся комплексно демонстрируют свои знания и умения:

- находят новую и используют уже имеющуюся информацию;
- проводят теоретическое обоснование;
- экспериментируют;
- оформляют результаты своей работы в Отчетах о походах.

Результаты работы озвучиваются и сдаются педагогу. Также возможно проведение испытаний.

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки:** осмысленность и свобода использования терминов, умение выявлять причинно-следственные связи между наблюдаемыми явлениями.

**Критерии оценки уровня практической подготовки:** Особенности организации образовательного процесса: программа состоит из учебных модулей, каждый из которых посвящен отдельной теме. Учебные материалы будут доступны в любое время, пока курс не завершится. Количество попыток сдачи каждого упражнения не ограничено. Модуль считается зачтённым, если обучающийся набрал не менее 70% баллов от максимально возможного в нём.

Внутри каждого модуля есть:

- учебные материалы (статьи, видео, презентации) с кратким конспектом, где обсуждается теория и разбираются примеры решения практических задач,
- упражнения с проверкой, позволяющие понять, как усвоена теория,
- задачи для самостоятельного решения, которые не учитываются в прогрессе и не идут в зачет по модулю, но позволяют качественно повысить свой уровень.

**Критерии оценки уровня развития личностных качеств:** культура поведения, умение планировать и распределять время в ходе практических работ, соблюдение дисциплины и правил безопасной работы, активное участие в групповой работе, помощь и поддержка другим обучающимся, а также умение принимать и просить помощь у других участников образовательного процесса, эмоциональное удовлетворение от совместной работы с единомышленниками, творческое отношение к выполнению практического задания.

Кроме того, промежуточный контроль может быть проведен в форме тестирования, лабораторной работы «Примени свои знания», анализа реального объекта.

Параллельно с наиболее важными этапами контроля во время изучения каждой темы осуществляется **текущий контроль**. Текущий контроль проходит в рамках практических занятий и предполагает выполнение различных заданий, направленных на проверку сформированности компетенций и уровня знаний. Педагог оценивает выполнений различных заданий и тем самым делает выводы об успешности освоения программы. Такой вид контроля проводится практически на каждом занятии, что позволяет оперативно внести изменения в содержании занятий и подготовить индивидуальные задания для каждого обучающегося.

**Итоговый контроль** осуществляется в виде туристского похода

Воспитательный компонент заключается в том, что обучающиеся демонстрируют свои навыки и знания другим ученикам, друзьям в атмосфере походной деятельности. Это укрепляет самооценку детей, веру в свои возможности, а также завершает формирование положительного, достижение которого и является главной целью освоения программы.

**Аттестация по итогам освоения программы: форма** проведения данного вида контроля предполагает участие в походе. Задания предполагают различные форматы. Задания построены по принципу усложнения: от самого просто до сложных, творческих, письменных заданий. Данный подход позволяет оценить уровень освоения программы обучающимися и уровень развитости компетенций.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:* осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

*Критерии оценки уровня практической подготовки:* качество выполнения практического задания;

*Критерии оценки уровня развития личностных качеств:* культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания.

*Итоговая оценка уровня усвоения программы осуществляется на основании следующих результатов:*

Критерием эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях» является востребованность полученных умений и знаний у учащихся, проявляющих интерес к изучению туризма.

**Этапы контроля** согласуются с перечнем изучаемых тем:

№	Тема	Контролируемые навыки	Форма контроля
1	<b>Введение. ТБ.</b>	Понимание терминов выживание.	Обсуждение

2	Факторы выживания.	Знания о факторах выживания.	«Примени свои знания»
3	Воспитание волевых качеств.	Повышение психологической готовности.	«Примени свои знания»
4	Общая физическая подготовка	Повышение физической готовности.	«Примени свои знания»
5	Самозащита	Знание и применение приемов самозащиты.	Анализ и самоанализ результатов.
	Первая помощь.	Знания о правилах и приемах по оказанию первой помощи.	«Примени свои знания»
	Ориентирование	Знания о ориентировании, топографии, навигации.	«Примени свои знания»
	Полевые навыки	Отработка необходимых «полевых» навыков.	«Примени свои знания»
6	Итоговая аттестация.	Готовность совершить путешествие (поход).	Поход.

Примеры контрольно-измерительных материалов, а также образец лабораторного журнала, приведены в Приложениях.

### **1.8. Возрастные особенности обучающихся**

В реализации программы участвуют смешанные возрастные группы обучающихся, что следует учитывать при реализации программы. Выделяется две возрастные группы: 10-13 лет и 13-15 лет. В первой преобладает повышенная познавательная активность, когда ребенку все интересно, он хочет все попробовать. Этот интерес может быть удовлетворен тематической насыщенностью программы, которая широко охватывает базовый курс химии. Подростковая группа 13-15 лет характеризуется высокой приверженностью к группе и потребности к личностному самоопределению. Эти потребности могут быть удовлетворены за счёт выполнения групповых задач, а также за счёт решения реальных проблем. Также для подростков будет очень значимо показать себя и продемонстрировать свои умения на публичном мероприятии, среди сверстников и их родителей.

### **1.9. Сроки реализации программы**

Объем программы: 108 часов.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях»

№	Тема	Количество часов			Форма и тип контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. ТБ.	1	1	0	Обсуждение
2	Факторы выживания.	12	6	6	«Примени свои знания» (текущий)
3	Воспитание волевых качеств.	4	2	2	«знания» (текущий)
4	Общая физическая подготовка	6		6	«Примени свои знания» (текущий)
5	Самозащита	17	2	15	«Примени свои знания» (текущий)
6	Первая помощь.	17	9	8	«Примени свои знания» (текущий)
7	Ориентирование	8	4	4	«Примени свои знания» (текущий)
8	Полевые навыки	52	26	16	«Примени свои знания» (текущий)
9	Итоговая аттестация.	1	1		«Будь подготовлен» (итоговый, походы)
Всего:		108	51	57	

### Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	108	2 раза в неделю по 2 и 1 часа

**Содержание программы**  
**«Основы выживания в экстремальных условиях».**

- 1 **Введение.**
  - 1.1. *Теория (1 час)*  
Введение.
  - 1.2. *Практика (1 час)*
  
- 2 **Природно-средовые факторы.**
  - 2.1. *Теория (1 час)*  
Природно-средовые факторы.
  - 2.2. *Практика (1 час)*  
Природно-средовые факторы.
  
- 3 **Экологические факторы.**
  - 3.1. *Теория (1 час)*  
Экологические факторы.
  - 3.2. *Практика (1 час)*  
Экологические факторы.
  
- 4 **Материально-технические факторы.**
  - 4.1. *Теория (1 час)*  
Материально-технические факторы.
  - 4.2. *Практика (1 час)*  
Материально-технические факторы.
  
- 5 **Психология выживания.**
  - 5.1. *Теория (1 час)*  
Психология выживания.
  - 5.2. *Практика (1 час)*  
Психология выживания.
  
- 6 **Антропологические факторы.**
  - 6.1. *Теория (1 час)*  
Антропологические факторы.
  - 6.2. *Практика (1 час)*  
Антропологические факторы.
  
- 7 **Стрессоры выживания.**
  - 7.1. *Теория (1 час)*  
Стрессоры выживания.
  - 7.2. *Практика (1 час)*  
Стрессоры выживания.

- 8 **Воспитание волевых качеств.**
- 8.1. *Теория (1 час)*  
Воспитание волевых качеств.
- 8.2. *Практика (1 час)*  
Воспитание волевых качеств.
- 9 **Воспитание лидерских качеств. Промежуточная аттестация.**
- 9.1. *Теория (1 час)*  
Воспитание лидерских качеств. Промежуточная аттестация.
- 9.2. *Практика (1 час)*  
Воспитание лидерских качеств. Промежуточная аттестация.
- 10 **Общая физическая подготовка (ОФП).**
- 10.1. *Теория (1 час)*
- 10.2. *Практика (1 час)*  
Общая физическая подготовка (ОФП).
- 11 **ОФП. Сила.**
- 11.1. *Теория (1 час)*
- 11.2. *Практика (1 час)*  
ОФП. Сила.
- 12 **ОФП. Быстрота.**
- 12.1. *Теория (1 час)*
- 12.2. *Практика (1 час)*  
ОФП. Быстрота.
- 13 **ОФП. Выносливость.**
- 13.1. *Теория (1 час)*
- 13.2. *Практика (1 час)*  
ОФП. Выносливость.
- 14 **ОФП. Гибкость.**
- 14.1. *Теория (1 час)*
- 14.2. *Практика (1 час)*  
ОФП. Гибкость.
- 15 **ОФП. Ловкость. Промежуточная аттестация.**
- 15.1. *Теория (1 час)*

- 15.2. **Практика (1 час)**  
ОФП. Ловкость. Промежуточная аттестация.
- 16 **Самозащита. Общие принципы. Предупреждение травматизма.**
- 16.1. **Теория (1 час)**  
Самозащита. Общие принципы. Предупреждение травматизма.
- 16.2. **Практика (1 час)**
- 17 **Самозащита. Классификация приемов.**
- 17.1. **Теория (1 час)**
- 17.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита. Классификация приемов.
- 18 **Самозащита. Стойки и перемещения.**
- 18.1. **Теория (1 час)**
- 18.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита. Стойки и перемещения.
- 19 **Самозащита. Освобождение от захватов рук.**
- 19.1. **Теория (1 час)**
- 19.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита. Освобождение от захватов рук.
- 20 **Самозащита. Освобождение от захватов ног.**
- 20.1. **Теория (1 час)**
- 20.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита. Освобождение от захватов ног.
- 21 **Самозащита. Освобождение от захватов туловища.**
- 21.1. **Теория (1 час)**
- 21.фев **Практика (1 час)**  
Самозащита. Освобождение от захватов туловища.
- 22 **Самозащита. Удары руками.**
- 22.1. **Теория (1 час)**
- 22.2. **Практика (1 час)**

- Самозащита. Удары руками.
- 23 **Самозащита. Удары ногами.**
- 23.1. *Теория (1 час)*
- 23.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита. Удары ногами.
- 24 **Самозащита. Болевые приемы на руки.**
- 24.1. *Теория (1 час)*
- 24.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита. Болевые приемы на руки.
- 25 **Самозащита. Болевые приемы на ноги.**
- 25.1. *Теория (1 час)*
- 25.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита. Болевые приемы на ноги.
- 26 **Самозащита. Броски.**
- 26.1. *Теория (1 час)*
- 26.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита. Броски.
- 27 **Самозащита от предметов (палки).**
- 27.1. *Теория (1 час)*
- 27.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита от предметов (палки).
- 28 **Самозащита от ножа.**
- 28.1. *Теория (1 час)*
- 28.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита от ножа.
- 29 **Самозащита от пистолета**
- 29.1. *Теория (1 час)*
- 29.2. *Практика (1 час)*  
Самозащита от пистолета
- 30 **Самозащита от длинноствольного оружия.**

- 30.1. **Теория (1 час)**
- 30.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита от длинноствольного оружия.
- 31 **Самозащита. Специальные приемы и действия. Подручные средства.**
- 31.1. **Теория (1 час)**
- 31.2. **Практика (1 час)**  
Самозащита. Специальные приемы и действия. Подручные средства.
- 32 **Самозащита. Юридическая ответственность. Промежуточная аттестация.**
- 32.1. **Теория (1 час)**  
Самозащита. Юридическая ответственность. Промежуточная аттестация.
- 32.2. **Практика (1 час)**
- 33 **Первая помощь. Принципы оказания.**
- 33.1. **Теория (1 час)**  
Первая помощь. Принципы оказания.
- 33.2. **Практика (1 час)**
- 34 **Первая помощь. Остановка кровотечения.**
- 34.1. **Теория (1 час)**  
Первая помощь. Остановка кровотечения.
- 34.2. **Практика (1 час)**  
Первая помощь. Остановка кровотечения.
- 35 **Первая помощь. Травмы .**
- 35.1. **Теория (1 час)**  
Первая помощь. Травмы .
- 35.2. **Практика (1 час)**  
Первая помощь. Травмы .
- 36 **Первая помощь. Укусы.**
- 36.1. **Теория (1 час)**  
Первая помощь. Укусы.
- 36.2. **Практика (1 час)**  
Первая помощь. Укусы.

- 37 **Первая помощь. Ожоги.**  
37.1. *Теория (1 час)*  
Первая помощь. Ожоги.  
37.2. *Практика (1 час)*  
Первая помощь. Ожоги.
- 38 **Первая помощь. Обморожения.**  
38.1. *Теория (1 час)*  
Первая помощь. Обморожения.  
38.2. *Практика (1 час)*  
Первая помощь. Обморожения.
- 39 **Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.**  
39.1. *Теория (1 час)*  
Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.  
39.2. *Практика (1 час)*  
Первая помощь. Техника реанимации. СЛР.
- 40 **Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.**  
40.1. *Теория (1 час)*  
Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.  
40.2. *Практика (1 час)*  
Первая помощь. Транспортировка пострадавшего.
- 41 **Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.**  
41.1. *Теория (1 час)*  
Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.  
41.2. *Практика (1 час)*  
Первая помощь. Аптечка. Промежуточная аттестация.
- 42 **Основы ориентирования.**  
42.1. *Теория (1 час)*  
Основы ориентирования.  
42.2. *Практика (1 час)*  
Основы ориентирования.
- 43 **Если потеряна ориентировка.**  
43.1. *Теория (1 час)*  
Если потеряна ориентировка.  
43.2. *Практика (1 час)*  
Если потеряна ориентировка.
- 44 **Азимут. Движение по карте.**  
44.1. *Теория (1 час)*

- Азимут. Движение по карте.
- 44.2. **Практика (1 час)**  
Азимут. Движение по карте.
- 45 **Электронная навигация. Промежуточная аттестация.**
- 45.1. **Теория (1 час)**  
Электронная навигация. Промежуточная аттестация.
- 45.2. **Практика (1 час)**  
Электронная навигация. Промежуточная аттестация.
- 46 **Безопасность в домашней среде.**
- 46.1. **Теория (1 час)**  
Безопасность в домашней среде.
- 46.2. **Практика (1 час)**
- 47 **Безопасность в общественном транспорте.**
- 47.1. **Теория (1 час)**  
Безопасность в общественном транспорте.
- 47.2. **Практика (1 час)**
- 48 **Безопасность на дорогах.**
- 48.1. **Теория (1 час)**  
Безопасность на дорогах.
- 48.2. **Практика (1 час)**
- 49 **Снаряжение в путешествии. Личное.**
- 49.1. **Теория (1 час)**  
Снаряжение в путешествии. Личное.
- 49.2. **Практика (1 час)**  
Снаряжение в путешествии. Личное.
- 50 **Снаряжение в путешествии. Групповое.**
- 50.1. **Теория (1 час)**  
Снаряжение в путешествии. Групповое.
- 50.2 **Практика (1 час)**  
Снаряжение в путешествии. Групповое.
- 51 **Носимый аварийный запас.**
- 51.1. **Теория (1 час)**  
Носимый аварийный запас.
- 51.2. **Практика (1 час)**

- Носимый аврийный запас.
- 52 **Водно-солевой режим.**
- 52.1. *Теория (1 час)*  
Водно-солевой режим.
- 52.2. *Практика (1 час)*  
Водно-солевой режим.
- 53 **Питание в экстремальных условиях.**
- 53.1. *Теория (1 час)*  
Питание в экстремальных условиях.
- 53.2. *Практика (1 час)*  
Питание в экстремальных условиях.
- 54 **Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.**
- 54.1. *Теория (1 час)*  
Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.
- 54.2. *Практика (1 час)*  
Организация стоянки, полевого лагеря. Укрытия.
- 55 **Лагерный быт.**
- 55.1. *Теория (1 час)*  
Лагерный быт.
- 55.2. *Практика (1 час)*  
Лагерный быт.
- 56 **Костры.**
- 56.1. *Теория (1 час)*  
Костры.
- 56.2. *Практика (1 час)*  
Костры.
- 57 **Способы приготовления пищи.**
- 57.1. *Теория (1 час)*  
Способы приготовления пищи.
- 57.2. *Практика (1 час)*  
Способы приготовления пищи.
- 58 **Гигиена в экстремальных условиях.**
- 58.1. *Теория (1 час)*  
Гигиена в экстремальных условиях.
- 58.2. *Практика (1 час)*  
Гигиена в экстремальных условиях.
- 59 **Способы передвижения пешком.**

- 59.1. **Теория (1 час)**  
Способы передвижения пешком.
- 59.2. **Практика (1 час)**  
Способы передвижения пешком.
- 60 **Темп и продвижение.**
- 60.1. **Теория (1 час)**  
Темп и продвижение.
- 60.2. **Практика (1 час)**  
Темп и продвижение.
- 61 **Привалы.**
- 61.1. **Теория (1 час)**  
Привалы.
- 61.2. **Практика (1 час)**  
Привалы.
- 62 **Преодоление водной преграды.**
- 62.1. **Теория (1 час)**  
Преодоление водной преграды.
- 62.2. **Практика (1 час)**  
Преодоление водной преграды.
- 63 **Преодоление болот.**
- 63.1. **Теория (1 час)**  
Преодоление болот.
- 63.2. **Практика (1 час)**  
Преодоление болот.
- 64 **Движение ночью.**
- 64.1. **Теория (1 час)**  
Движение ночью.
- 64.2. **Практика (1 час)**  
Движение ночью.
- 65 **Водное путешествие.**
- 65.1. **Теория (1 час)**  
Водное путешествие.
- 65.2. **Практика (1 час)**
- 66 **Выживание в горах.**
- 66.1. **Теория (1 час)**  
Выживание в горах.

66.2. *Практика (1 час)*

67 **Выживание в тропиках.**

67.1. *Теория (1 час)*

Выживание в тропиках.

67.2. *Практика (1 час)*

68 **Выживание в пустыне.**

68.1. *Теория (1 час)*

Выживание в пустыне.

68.2. *Практика (1 час)*

69 **Выживание на море.**

69.1. *Теория (1 час)*

Выживание на море.

69.2. *Практика (1 час)*

70 **Выживание зимой. Промежуточная аттестация.**

70.1. *Теория (1 час)*

Выживание зимой. Промежуточная аттестация.

70.2. *Практика (1 час)*

71 **Нормативные документы (безопасное путешествие).**

71.1. *Теория (1 час)*

Нормативные документы (безопасное путешествие).

71.2. *Практика (1 час)*

Нормативные документы (безопасное путешествие).

72 **Итоговая аттестация.**

**ИТОГО: 108 ч.**

### Раздел 3. Воспитательные компоненты

Современное образование с одной стороны, нацелено на выявление, развитие и поддержку одаренности в детском возрасте, в связи с этим большую популярность приобрели методики раннего развития способностей, с другой стороны, новые стандарты образования в условиях модернизации современного среднего и высшего образования диктуют ориентацию на «свободное развитие человека», на творческую инициативу, самостоятельность обучающихся, конкурентоспособность, мобильность будущих специалистов.

В связи с вышеперечисленным, особое значение приобретает необходимость поддержки, развития и укрепления тех сфер личности одаренного ребенка, которые обеспечивают гармоничность и целостность развития, способствуют благополучной интеграции в общество и достижению жизненного успеха.

Успешность в современной жизни напрямую зависит не только от развития познавательной сферы личности, но и от уровня социализации: умения выгодно преподнести результаты своей деятельности, эффективно сотрудничать с другими людьми, активно использовать ресурсы своей социальной сети, понимать свои и чужие эмоции. В связи с этим крайне важно уделить особое внимание развитию социальных и командных навыков, развитию общей компетентности одаренных детей.

Одной из точек опоры функционирования клубной деятельности является компетентностный подход, согласно которому для успешной реализации социально-профессиональной деятельности человек должен обладать широким кругом взаимосвязанных качеств (личных и социальных), а не только владеть частными знаниями, умениями и навыками, предметной стороной деятельности.

В качестве инструмента для эффективного решения данных вызовов в образовательном центре «Орион» разработана и реализуется система клубной деятельности. В рамках образовательной программы «Основы выживания в экстремальных условиях» предусмотрена работа клуба «Туризм». В рамках работы клуба его участники знакомятся с известными путешественниками, выступают партнерами в совместной проектной и исследовательской деятельности. В рамках совместной работы участники клуба расширяют свои знания и представления о состоянии современной России, развивают необходимые компетенции.

**Цель работы клуба:** показать и рассказать обучающимся, как сейчас развивается туризм в России и какие будут перспективы.

**Задачи:**

- организация содержательного досуга через погружение в интегрированную среду, объединяющую обучающихся с разных направлений;
- развитие активной жизненной позиции, умения ее выражать, в том числе поддержка проактивного поведения;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- создание условий для опыта социальной интеграции в рамках совместной продуктивной деятельности;
- формирование проектного мышления обучающихся;
- формирование навыков командной работы;
- развитие навыков рефлексии, постановки индивидуальных целей.

### **Принципы организации клубной деятельности:**

- **Гармоничное развитие личности.** В работе клубов воплощается идея о сбалансированности личностного, социального, физического и интеллектуального развития как основы психологического здоровья личности.
- **Поддержка личностных изменений.** Мероприятия, лежащие в основе клубной деятельности, создают условия для приобретения участниками нового опыта в восприятии себя, отношения к миру и от взаимодействия с другими.
- **Создание условий для совместной деятельности.** Совместная деятельность обеспечивает предметное общение сверстников в неформальной обстановке, предоставляет площадку для обширного социального опыта, усвоения и тренировки навыков командной работы, проявления лидерских качеств, коммуникативных навыков, осмысления своей индивидуальности.
- **Свободная коммуникация.** Развитие коммуникативных навыков напрямую сопряжено с наличием площадки для извлечения социального опыта, тренировки навыков и проверки их «реальностью». Крайне важно, что коммуникация не является ограниченной жесткими рамками определенной темы или специально организованной, а естественным образом вытекает из той деятельности, которая создает условия для свободного между участниками.
- **Сообразность технологий работы и возрастных особенностей обучающихся.** Ведущей потребностью в подростковом возрасте является неформальное общение со сверстниками.
- **Создание условий для продолжения обучения и развития.** Данный принцип исходит из представлений о дальнейшем сопровождении обучающихся и предоставлении равных социальных возможностей развития для всех мотивированных детей с разными индивидуальными и личностными

особенностями.

- **Событийность мероприятий.** Деятельность обучающихся, организованная в рамках клубной деятельности представляет собой проживание каждым учащимся последовательность событий. События – явление, факт общественной жизни обучающегося, приобретающее личностный смысл, воспринимающееся как уникальное и неповторимое.

- **Социальная активность.** Через включение подростков в социально-значимую деятельность при работе в коллективе, реализацию творческой активности в рамках других мероприятий происходит стимуляция таких личностно значимых качеств как инициативность и активная жизненная позиция.

- **Многообразие видов, форм и содержания деятельности.** Виды деятельности, используемые при работе в клубе, должны обеспечивать поддержку мотивации обучающихся на должном уровне, а также соответствовать оптимальному уровню интеллектуальной и эмоциональной нагрузки. Все занятия должны учитывать возрастные особенности подростков, предполагать компоненты психологической разгрузки, а также встроены в логику проведения образовательной программы исходя из интересов и потребностей обучающихся.

#### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	<i>«День открытых дверей»</i>	Знакомство с деятельностью ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион», введение в программу	<i>Сентябрь</i>
2.	<i>«Нескучные каникулы»</i>	Получение новых навыков знаний и умений через мероприятия ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	<i>Октябрь</i>
3.	<i>Туризм</i>	Поход	<i>Ноябрь</i>
4.	<i>«Нескучные каникулы»</i>	Получение новых навыков знаний и умений через мероприятия ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	<i>Декабрь</i>
5.	<i>Туризм</i>	Расширение у обучающихся представление о туризме.	<i>Январь</i>

6.	<i>«История России»</i>	Развитие интереса к истории Отечества, наблюдательности, любознательности; воспитание чувства патриотизма, сплоченности, ответственности.	<i>Февраль</i>
7.	<i>Туризм</i>	Поход	<i>Март</i>
8.	<i>Встреча с выпускниками «Ориона» из разных ВУЗов</i>	Встреча детей с выпускниками ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» - студентами разных ВУЗов с целью профессиональной ориентации, формирования связей наставничества	<i>Апрель</i>
9.	<i>«Нескучные каникулы»</i>	Получение новых навыков знаний и умений через мероприятия ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	<i>Май</i>
10.	<i>Туризм</i>	Поход	<i>Июнь</i>

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия**

Обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы выживания в экстремальных условиях» включает в себя следующие компоненты: учебно-методический, материально-технический, информационный, организационный, кадровый.

##### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

- методы организации образовательного процесса;
- формы организации образовательного процесса;
- формы организации учебного занятия.
- педагогические технологии;
- дидактические материалы.

##### **Методы учебной деятельности:**

На занятиях предполагается использование различных методов обучения: игровые, демонстрационные, словесные, частично-поисковые, творческие.

- объяснительно-иллюстративный (объяснение материала преподавателем и подкрепление его демонстрационными экспериментами);
- репродуктивный (повторение учащимися экспериментов, способов выполнения расчётов и решения задач);
- практический (применение полученных знаний на практике);
- исследовательский (анализ реальных объектов);

- проблемно-поисковой (поиск учащимися решения учебных задач).

Методы этапа учебно-творческого выражения: самостоятельный поиск (поисковые задания, проектная деятельность), метод художественного исполнительства (выразительное изложение мыслей, использование средств выразительности в конкурсах и выступлениях, пение, использование законов композиции и технических приемов в декоративно-прикладной деятельности, подготовка экологических акций).

### **Формы учебной деятельности**

Применяется как индивидуальная, так и групповая формы организации учебной деятельности:

- беседы, практические занятия;
- самостоятельные работы в малых группах;
- работа в составе команды;
- исследовательские и проектные работы;
- работы с оборудованием и снаряжением;
- индивидуальные консультации для учащихся и педагогов.

В целях реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

Выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Методические материалы** - планы-конспекты занятий, подобранный и обобщенный материал по темам занятий (конспекты, статьи, методические разработки, презентации), правила по технике безопасности на занятиях.

1. Рекомендации по проведению теоретических и практических работ, тренировок.
2. Дидактический и лекционный материалы, методики по спортивному туризму.
3. Методические разработки бесед, экскурсий, конкурсов, конференций.
4. Контрольно-измерительные материалы.

### **Дидактические материалы:**

- тесты для диагностики уровня усвоения программы;
- бланки ответов по диагностическим методикам;
- сборники, презентации заданий, упражнений, игр по темам занятий;

- сборник вопросов к интеллектуальным играм, викторинам;
- справочная литература;
- раздаточный материал;
- наглядно-иллюстративный материал (плакаты, рисунки, таблицы, фотографии, схемы).

**Организационное обеспечение программы** предполагает наличие у педагога профессиональных компетенций по организации деятельности по формированию у обучающихся позитивного отношения к природе и экологической культуры.

**Учебно-информационное обеспечение:** проектор, экран, персональный компьютер, веб-камера с микрофоном.

Кроме того, все занятия и задания, а также дополнительные материалы дублируются на образовательном портале ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»: <https://edu.orioncentr.ru>.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

<b>Материалы и оборудование</b>	<b>Кол-во</b>
Учебный кабинет, оборудованный в соответствии санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся.	1 шт.
Интерактивная доска	1 шт.
Шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.	8 шт.
Носилки МЧС-Н	1 шт.
Носилки огнестойкие мягкие бескаркастные	1 шт.
Очки защитные	1 шт.
Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1	1 шт.
Комплект индивидуальный противоожоговый с перевязочным пакетом КИП №1	1 шт.
Аптечка индивидуальная АИ-4	1 шт.
Сумка санитарная санинструктора (сумка)	1 шт.
Шина эластичная полимерно-алюмин. Универсальная детская	1 шт.
Шина эластичная полимерно-алюмин. Универсальная взрослая	1 шт.
Комплект шин-воротников	1 шт.
Шина транспортная Комплект для верхних и нижних конечностей	1 шт.
Жгут кровоостанавливающий Альфа	1 шт.
Бинт	1 шт.
Бинт эластичный	1 шт.
КИМГЗ по приказу 70н (10 вложений)	1 шт.
Коврик для проведения сердечно-легочных реанимаций	1 шт.

Косыночная повязка	1 шт.
Компас-азимут	1 шт.
Линейка визирная (пластик)	1 шт.
Макет «Чрезвычайной ситуации природного характера» Оползень»	1 шт.
Компакт-диск "ОБЖ. Основы безопасности на воде" (DVD)	1 шт.
Компакт-диск "ОБЖ. Основы противопожарной безопасности" (DVD)	1 шт.
Компакт-диск "ОБЖ. Травматизм. Оказание 1-й медицинской помощи" (DVD)	1 шт.
Компакт-диск "ОБЖ. Улица полна неожиданностей" (DVD)	1 шт.
Компакт-диск "ОБЖ. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера" (DVD)	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Безопасность на улицах и дорогах"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Гигиена"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Здоровый образ жизни"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Основы безопасности жизнедеятельности" средняя школа	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Основы воинской службы"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Поведение в криминогенных ситуациях"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Пожарная безопасность"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Правила оказания первой медицинской помощи"	1 шт.
Таблицы демонстрационные "Факторы, разрушающие здоровье человека"	1 шт.
Плакаты "Аварийно-спасательные и другие неотложные работы"	1 шт.
Плакаты "Действия населения при авариях и катастрофах технического характера"	1 шт.
Плакаты "Действия населения при стихийных бедствиях"	1 шт.
Плакаты "Действия при пожаре"	1 шт.
Плакаты "Умей действовать при пожаре"	1 шт.
Плакаты "Экстренная реанимация и первая медицинская помощь"	1 шт.
Стенд "Как выжить в суровых условиях"	1 шт.
Многофункциональный интерактивный стенд-тренажер "Оказание первой помощи пострадавшим" для учащихся общеобразовательных учреждений	1 шт.
Трехсекционный базовый комплект "Травмы, Кровотечения, Ожоги" для учащихся общеобразовательных учреждений по предмету ОБЖ	1 шт.

Тренажер-манекен взрослого пострадавшего "Александр-1-0.2" (голова, туловище, конечности) для отработки приемов сердечно-легочной реанимации (с контроллером)	1 шт.
Робот-тренажер "Гриша-1.02К" или эквивалент с персональным компьютером (ноутбуком)	1 шт.
Ноутбук	1 шт.
Тренажер-манекен "Михаил-01" или эквивалент для обучения спасению на воде	1 шт.
Мобильный модуль тестирования "Первая помощь"	1 шт.
Интерактивное учебное пособие Наглядная начальная школа. ОБЖ. Здоровье человека. Правила поведения дома, на улице, на дороге, в лесу. (1-4 классы)	1 шт.
Интерактивное учебное пособие ОБЖ. Основы безопасности личности, общества, государства (5-11 классы)	1 шт.
Интерактивное учебное пособие обладает необходимой функциональностью, позволяющей в максимальной степени реализовать интерактивные технологии в учебном процессе.	соответствие
Интерактивное учебное пособие ОБЖ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5-11 классы)	1 шт.
Комплект контрольного оборудования «Безопасность жизнедеятельности и экология»	1 шт.
Комплект «Факторы радиационно-химической опасности» для школьного кабинета ОБЖ	1 шт.

## Раздел 5. Список используемой литературы

### Список информационных источников

<https://edu.orioncentr.ru> – Образовательный центр «Орион» (Воронежская область).

<https://predpohod.ru> – Подготовка к туристским походам.

<https://learningapps.org> - создание мультимедийных интерактивных упражнений.

<http://school-detsad.ru/DistantSchoolMarafonMarafon> - Форум педагогов России, дистанционное обучение для детских садов и школ.

<https://padlet.com> – как создать интерактивную доску для работы с обучающимися.

<https://summercamp.ru> – Летний лагерь. Методическая Википедия для вожатых

### Список литературы для педагога:

1. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях / В.Г. Волович – М.: Воениздат, - 1983. – 107 с.
2. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах / Н.Н. Волков – М.: ФиС, - 1990. – 76 с.
3. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е. Швецова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 320 с.
4. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений. / С. Баленко. – 11 изд. – М.: Яуза: Эксмо, 2014. – 768 с.
5. Шишлянников С.М. Жизнь в природе: справочник скаута-разведчика / С.М. Шишлянников – Воронеж, Кор-полиграф, 2019. - 240 с.

### Список литературы для обучающегося:

1. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях / В.Г. Волович – М.: Воениздат, - 1983. – 107 с.
2. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах / Н.Н. Волков – М.: ФиС, - 1990. – 76 с.
3. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е. Швецова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 320 с.
4. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений. / С. Баленко. – 11 изд. – М.: Яуза: Эксмо, 2014. – 768 с.
5. Шишлянников С.М. Жизнь в природе: справочник скаута-разведчика / С.М. Шишлянников – Воронеж, Кор-полиграф, 2019. - 240 с.
6. Шишлянников С.М. Умельцы скаутского лагеря / С.М. Шишлянников – Воронеж: Кор-Полиграф, 2003. – 32 с.
7. Шишлянников С.М. Полезные советы вожаку / С.М. Шишлянников – Воронеж: Кор-Полиграф, 2003. – 32 с.
8. Шишлянников С.М. Игры и тренинги / С.М. Шишлянников – Воронеж: Кор-Полиграф, 2004. – 16 с.
9. Шишлянников С.М. Развитие личных качеств. – Воронеж: Кор-Полиграф, 2004. – 32 с.

## **Вопросы**

### **для проверки подготовки к действиям в экстремальных условиях**

1. Вы находитесь на краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь и выполнить поставленную задачу - подняться вверх по мокрым, покрытым мхом скользким скалам. Каким из трех предложенных вам способов вы попытаетесь это сделать:

- а\ босиком;
- б\ в обуви;
- в\ в носках.

2. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы

- а\ растирать ее снегом;
- б\ согреваться около костра;
- в\ согревать ее собственным теплом.

3. Вам необходимо переправиться вброд через реку с быстрым течением. Каким из предложенных способов вы будете переходить ее в выбранном вами месте:

- а\ вниз по течению;
- б\ перпендикулярно течению реки;
- в\ против течения (под углом 45 градусов к нему).

4. Вас мучает чувство голода, а продуктов питания нет. Как вы определите пригодность растений и ягод к употреблению в пищу:

- а\ попытаетесь есть то, что едят птицы;
- б\ будете есть все встречающиеся на пути ягоды, за исключением ярко-красных;
- в\ возьмете в рот небольшое количество ягод или незнакомых вам растений и, немного разжевав их, подождете 5-10 мин;
- г/ будете есть неизвестные вам ягоды, растения и грибы в небольшом количестве;

д/совершенно откажетесь употреблять в пищу незнакомые ягоды и растения, несмотря на голод и зная, что в ближайшие несколько суток добыть обычную пищу вы не сможете.

5. В течение нескольких дней вы двигаетесь в заснеженном лесу и по покрытой снегом равнине. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что вы будете делать:

- а /продолжать движение, не беспокоясь о глазах;
- б/ смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом сожженной бумаги, шоколадом или другими темными веществами;
- в/сделаете из подручных материалов тонкую маску (очки) с двумя отверстиями по размеру глаз.

6. Передвигаясь по тонкому льду озера, вы внезапно попали в холодную воду. Достигнув берега, будете ли вы:

- а/ освободившись от мокрой одежды, прыгать, пока не согреетесь
- б/ некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде;
- в/ прыгать в мокрой одежде.

7. Вам предстоит совершить длительный переход. Далеко от конечного пункта вы пути обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

- а/ протрете подошвы обуви бензином;
- б\ намочите носки водой и наденете обувь;
- в/ время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую;
- г/ наденете носки наизнанку,
- д/ наденете обувь на босую ногу.

8. Приземлившись с парашютом, вы ударились о пень и получили серьезную травму. На подаваемые вами сигналы никто из товарищей не пришел. Вскоре должен наступить рассвет. Ваши действия:

- а\ постараетесь разжечь костер, чтобы сигнализировать о месте нахождения,
- б\ подадите сигналы выстрелами;
- в\ отстегнув подвесную систему и преодолевая боль, постараетесь уйти как можно дальше от места приземления
- г\ замаскируете парашют и с рассветом укроетесь недалеко от места приземления,
- д\ позовете на помощь голосом.

9. Вы укрылись в оборудованной вами снежной пещере. Имеющаяся горелка освещает и согревает убежище. При каком цвете пламени горелки вам не следует беспокоиться: при

- а\ желтом,
- б\ голубом,
- в\ красном.

10. В жаркий знойный день, совершая движение в пустыне, вы чувствуете, что язык начинает распухать из-за недостатка воды. Следует ли вам:

- а\ сбросить одежду и продолжать движение, неся ее в руках,
- б\ не раздеваться, а плотно застегнуться и не прерывать движения,
- в\ сбросить верхнюю одежду, устроить из нее тень и укрыться в ней до вечера;
- г\ не раздеваться, плотно застегнуться, найти любую тень и дождаться вечера.

11. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии. Ваши действия:

- а\ прятаться под огромным деревом;
- б\ укрываться под навесом скалы;
- в\ укрываться в не сильно выделяющейся местности.

12. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

а\ продолжать движение, не обращая внимания на дым, хотя обстановка позволяет переждать;

б\ укрываться на высоком дереве;

в\ бежать в поисках безопасного места;

г\ ползти, прижимаясь к земле.

13. Совершая переход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:

а\ производить как можно больше шума ногами

б\ идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимания змей;

в\ двигаться медленно, с остановками через каждые пять - десять шагов, внимательно осматривать заросли впереди.

14. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарища. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:

а\ громко, но низким тоном,

б\ пронзительно;

в\ свистеть с помощью пальцев.

15. Двигаясь в горах, вы попали в снежный обвал. Не имея возможности избежать его, будете ли вы:

а\ пытаться скользить на спине вместе сдвигающимся снегом,

б\ стараться зарыться в снег и двигаться вместе с лавиной;

в\ выбрасывать имеющиеся у вас лыжи, ледоруб и шест.

16. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить:

а\ беречь воду и пить примерно по чашке в день;

б\ утолить жажду, выпив половину имеющейся воды;

в\ пить часто, но по одному глотку.

17. Вы подошли к реке, покрытой тонким льдом. В каком месте вы будете переходить ее по льду:

а\ где имеется под снегом вода

б\ в районе обрывистого берега;

в\ в районе пологого берега;

г\ около устьев притоков,

д\ подальше от устьев притоков,

е\ на наиболее порожистых отрезках реки;

ж\ на участках с озерными протоками;

з\ в местах, где есть более темные и бурые пятна на снегу.

18. Для того чтобы просушить намокшие сапоги (ботинки), будете ли вы:

- а\ сушить их в сильно нагретой печи;
- б\ насыпать внутрь сухих камешков;
- в\ сушить около костра?

19. Перечислите, чем можно заменить мыло и другие обычные моющие средства для стирки белья.

20. Вы подошли к болоту и, осматривая его с удобного для наблюдения места, выделили три различных участка. На каком из них вы будете переходить болото:

- а\ с плавающим на воде растительным покровом;
- б\ с редким камышом (тростником);
- в\ на участке, имеющем большое количество мочажин и осоки, либо там, где есть поросли берез и осин; на участке,
- г\ сплошным слоем старого торфа и мха.

21. Крутой скат муравейника располагается с какой стороны:

- а\ северной;
- б\ южной.

22. Обычно человек проходит в час 5-7 км. Какую поправку на скорость движения (при расчете времени на переход) вы будете вносить, если маршрут проходит:

- а\ в горах на высотах 2500 и 3500 м;
- б\ по луку с кочками;
- в\ при распутице;
- г\ при ливне;
- д\ во время метели.

23. Русло реки, как правило, образует излучины. В каком месте излучины наименьшая глубина реки и наиболее медленное течение?

24. Вы находитесь в горах на скалистой вершине. Вам необходимо перейти эту вершину и спуститься вниз, однако из-за низкой облачности плохая видимость. Будете ли вы:

- а\ ожидать улучшения погоды в каком-либо безопасном месте;
- б\ спускаться вдоль водяного потока, сбегаящего по покатому склону, чтобы не потерять ориентировку.

25. При какой толщине льда могут переходить водоемы отдельные пешеходы? Какой лед наиболее прочен:

- а\ белого цвета;
- б\ имеющий синеватый оттенок,
- в\ матовый;
- г\ зеленоватый.

26. Можно ли в Арктике и в высокогорных районах получить солнечный ожог в пасмурный день? Нужно ли защищать глаза от снежной слепоты в облачный день?

- а\ да
- б\ нет

27. Будете ли вы употреблять (при крайней необходимости) в пищу малоподвижных грызунов в пустынных районах?

- а\ да
- б нет

28. Из какой части срубленного дерева вы будете вытесывать лыжу:

- а\ из середины,
- б\ ближе к краю ствола.

29. Во время движения группы в грозу рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Будете ли вы:

- а\ делать искусственное дыхание пострадавшему;
- б\ закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате удара молнии;
- в\ растереть спиртом участки тела, на которых видны красные полосы;
- г\ не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придет в сознание.

### Ответы на вопросы

1 в Носки обеспечивают лучшее сцепление на скользкой поверхности скал, чем обувь.

2 в Обморожение бывает не только в сильные морозы, но и при нулевой температуре воздуха, когда на вас мокрая одежда и обувь. Необходимо установить степень обморожения. При начальных стадиях (побеление кожи) нужно энергично, но осторожно растереть пораженное место мягкой шерстяной тканью до покраснения и потепления кожи. Нельзя растереть кожу снегом, так как кристаллами снега можно оцарапать кожу и внести инфекцию в ранку. Нельзя также согревать вмороженный участок у костра. При сильном обморожении (омертвлении ткани, образовании пузырей) растирания противопоказаны.

3 в Движение при переправе быстрой реки вброд всегда производится наискось (под углом 45°) и вверх по течению. Когда вы пересекаете реку вброд, рюкзак за плечами придаст вам более устойчивое положение. Всегда при переходе реки надевайте рюкзак так, чтобы его при необходимости можно было бы быстро снять. Обувь при переходе реки вброд создаст более

устойчивое положение, предохраняет ноги от возможных ранений об острые камни, коряги и т.п. При переходе рек с быстрым течением, возьмите с собой шест. Шест ставится против течения и служит опорой.

4 а, в Никогда не ешьте много незнакомых вам растений, ягод, грибов. Возьмите в рот небольшое количество ягод, прожуйте и подержите во рту несколько минут. Если они покажутся вам вкусными, их можно есть, но в небольшом количестве. Если через 6-8 часов вы будете чувствовать себя хорошо, смело ешьте эти ягоды. За редким исключением, растения, которые едят птицы, обезьяны, медведи, еноты - безопасны для человека.

5 в Закройте кожу вокруг глаз чем-либо темным, чтобы уменьшить ослепительный блеск, отражающийся от белого снега. Если у вас нет специальных защитных очков, сделайте их из подручных материалов: бумаги, картона, резины, фотопленки, коры деревьев и т. п. Если в изготовленной маске (очках) вы прорежете два отверстия по размеру глаз, то этим почти никакой защиты от ярких солнечных лучей, отражающихся от снега, вы не получите. Лучше сделать в очках прорези в виде двух крестообразных щелей по форме знака “плюс”.

6 б Снег впитывает воду так же хорошо, как и губка. При намочении необходимо немедленно лечь на снег и некоторое время покататься. Не снимайте одежды при низкой температуре, если ее нечем заменить. Но если у вас есть сухая одежда, то, немедленно сняв мокрую, наденьте ее.

7 г Часто мозоли на ногах появляются там, где образовались складки на носках и дыры или в местах грубой штопки. Поэтому переодевание носков с одной ноги на другую несколько облегчит ваше состояние. Носки более гладкие на наружной стороне, чем на внутренней. Поэтому, вывернув их наизнанку, вы тем самым дадите ногам возможность соприкоснуться с более гладкой поверхностью. Следовательно, уменьшаете вероятность появления мозолей во время трудного и длительного перехода.

8 г Получив травму во время приземления в тылу противника, никогда не подавайте необусловленных сигналов. Если вы попытаетесь разжечь костер или открыть стрельбу на площадке приземления, то этим можете привлечь внимание противника, а, следовательно, подвергнуть опасности не только себя, но и всю группу. До рассвета сделайте все возможное, чтобы замаскировать парашют. Спрячьтесь сами недалеко от площадки приземления или на ней. Помните, что вас ищут товарищи. Они никогда не бросят вас. Если вас не нашли до рассвета, то вечером вас снова обязательно будут искать. Подавайте только обусловленные сигналы о своем местонахождении.

9 б Пламя горелки желтого цвета говорит о том, что в закрытой не вентилируемой снежной пещере скопился углекислый газ. В этом случае следует открыть входное отверстие. При появлении пламени красного цвета (признак угарного газа) вам необходимо покинуть пещеру и проветрить ее до появления пламени синего цвета.

10 г Застегнутая наглухо одежда до некоторой степени уменьшает испарение пота. Уменьшая потоотделение, вы сохраняете в себе воду.

Поэтому, если обстановка позволяет, не раздевайтесь, плотно застегнитесь, найдите любую тень и укройтесь там до вечера. Совершайте переходы в ночное время.

11 в. Укрываться под большими, обособленно стоящими деревьями опасно. Не прячьтесь также под навесами скал, так как молния может ударить в край навеса, вызвать обвал и обжечь. Найдите не выделяющееся на местности укрытие, накройтесь палаткой и переждите грозу.

12 г. Следует ползти в безопасное место, плотно прижавшись к земле. Воздух около травы относительно чист от дыма.

13 а Чтобы отпугнуть змей, производите как можно больше шума.

14 а Громкий, на низких тонах, крик будет слышен значительно дальше, чем свист или пронзительный крик.

15 в Немедленно отбросьте в сторону лыжи, ледоруб и другие длинные предметы, они будут только способствовать более глубокому зарыванию в снежную лавину. Если вас потащило вниз вместе с лавиной снега, старайтесь “плыть” на поверхности снега, совершая сильные движения руками. Держите плотно закрытым рот. Если вы находитесь под снегом, прежде всего, постарайтесь очистить от снега лицо. Сделайте как можно большее пространство около лица и постарайтесь после отдыха выбраться на поверхность.

16 в Если у вас имеется только одна фляга воды и нет оснований полагать, что в ближайшее время вы сможете пополнить запасы, то пить воду нужно только при сильной жажде. Для этого следует промочить рот и выпить один-два глотка. Необходимо иметь в виду, что в жаркую пору. Чем больше вы пьете, тем сильнее будете потеть, терять влагу и соли с потом.

17 в Перед спуском на лед реки убедитесь в его прочности. У берегов он часто зависает, тогда между ним и водой образуется пустота и здесь можно легко провалиться. Пустота подо льдом образуется возле обрывистых участков берега. Вам для переправы следует искать наиболее пологий берег, где зависание льда будет минимальным. Ни в коем случае не приближайтесь к устьевым участкам притоков. Здесь, как правило, в течение всей зимы лед наиболее тонкий, - могут быть и промоины, которые иногда, особенно в ночное время, трудно заметить. В районах порожистых участков рек лед также слабый и тонкий. Темные и бурые пятна на льду указывают на наличие в этом месте промоины или полыньи со слабым снежным льдом. Остерегайтесь этих участков при переходе реки.

18. б Намокшие сапоги нужно сушить в закрытом пространстве при температуре не выше 40 С. Хорошо просушивается обувь, если насыпать в нее нагретых сухих камешков или набить ее сухим сеном или мхом. Над костром сушить обувь не рекомендуется, так как она сожмется, покоробится.

19. Мыло и другие обычные моющие средства можно заменить моющей глиной, отваром фасоли (1 кг фасоли отварить в 5 л воды), отваром пшеничных отрубей и растениями—мыльнянкой, примулой, горицветом, липучкой, вороньим глазом, дремой.

20. г Проходимыми для человека являются моховые болота. Как правило, они покрыты сплошным слоем старого (отмершего) мха или торфа. На труднодоступных участках, обычно, растет осока, здесь также видны поросли осин и берез, которые свидетельствуют о слабости верхнего слоя болот. Непроходимые участки болот можно определить по плавающему на воде растительному покрову (зыбунам), а также по камышу (тростнику). Следует иметь в виду, что в ряде случаев на труднопроходимых и даже непроходимых участках болот встречаются небольшие полосы, по которым могут двигаться люди. Определить такие места может только опытный человек. На этих местах могут быть муравьиные кучи, густая трава вперемежку с осокой, а также поросль соснового леса. Преодолевая незнакомое болото, надо быть осторожным и иметь с собой жердь, хворост или палку. При оценке проходимости болот следует учитывать также и время года, так как некоторые из них весной могут быть непроходимыми, а летом проходимыми.

21. а Северный - крутой, южный скат муравейника обычно пологий

22. Человек проходит в 1 ч столько километров, сколько делает шагов в 3 с. (при ширине шага 0,83 м).

а на высоте 2500-3500 м над уровнем моря скорость движения уменьшается примерно на 25-30 %, выше 3500 м - на 50-60%.

б при движении по лугу с кочками и целине с густым покровом травы - 25 %,

в в распутицу скорость движения уменьшается на 50 %,

г в ливень и метель - на 10-15 %,

д\ во время метели - на 50 %.

23. У вогнутых участков берега глубина реки бывает всегда наибольшей. Здесь и течение воды быстрее. Поэтому она подмывает берег и углубляет русло. У противоположного (выпуклого) берега течение, как правило, замедляется: здесь оседают наносы, образующие отмели. Вогнутый берег обычно выше и круче противоположного, выпуклого. Скорость течения воды (на реках) всегда меньше у берегов (чем на фарватере), на расширенных участках реки (а не на суженных), у выпуклых берегов (а не у вогнутых).

24 а В этой обстановке целесообразно найти укрытое место и переждать в нем непогоду. Ваше настойчивое желание продолжать движение не ускорит выполнение задачи, так как в туман и грозу вы можете заблудиться в горах, попасть под обвалы и не выполните поставленной задачи. Никогда не двигайтесь вдоль неизвестных вам ручьев, стекающих вниз. В горных условиях такие эксперименты опасны для жизни.

25. б, г Отдельные пешеходы могут переходить по льду, когда его толщина достигает 5-7 см, а группа людей - 7-12 см. Всадник на лошади может ехать по льду толщиной 10-12 см. Одним из опознавательных признаков непрочности льда является его цвет. Во время дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (он непрочен). Наиболее прочным бывает лед с синеватым или зеленоватым оттенком.

26. а Солнечный ожог в Арктике и высокогорных районах можно получить даже в пасмурный день, а снежная слепота бывает и в обычный день.

27 б Не пытайтесь ловить малоподвижных грызунов в пустынных районах, так как они, как правило, больны туляремией.

28. б В районах с глубоким снежным покровом не обойтись без лыж. Лыжи можно сделать самому. Самыми подходящими породами дерева являются ель, осина, тополь. Старайтесь выбрать дерево с некоторой кривизной в комле, подходящей для носка лыжи. Вытесывать лыжу следует ближе к краю ствола, середина дерева для этого не годится, так как она всегда слабее, чем краевая часть. Если нет дерева с соответствующей кривизной для носка лыж, его можно загнуть. Для этого нужно развести костер, лучше на песчаном месте. Когда земля раскалится, угли следует убрать, а в нее вставить носки лыж, примерно на 1 ч. Когда доска хорошо разогреется, носки лыж следует вставить между деревьями и загнуть (в таком положении лыжа должна сохнуть два-три дня). Хорошо распаренные доски загибаются очень легко. Этим же способом можно загибать и полозья для нарт.

29 а Молния представляет собой разряд атмосферного электричества, мощного по силе и напряжению, но очень короткого по времени. При поражении молнией наблюдаются ожоги, иногда весьма обширные, а в более тяжелых случаях - шок с остановкой дыхания и резким падением сердечной деятельности. Несмотря на отсутствие признаков жизни, пострадавшему необходимо немедленно делать искусственное дыхание до тех пор, пока он не начнет дышать. Категорически запрещается закапывать его в землю, как иногда рекомендуют несведущие люди.