

Департамент образования городского округа город Рыбинск Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П.Балагурова

Утверждаю:
Директор Центра туризма и экскурсий
Н.В. Косолобова
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа выживания»

Возраст учащихся: 12-17 лет
Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации: 3 года

Автор программы:
Никитин Вадим Борисович,
педагог дополнительного
образования

2004 г.
Корректировка 2019 г., 2020г., 2021 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ:	3
ЗАДАЧИ:	3
Возраст учащихся:	4
Форма и режим занятий:	4
Ожидаемые результаты:	4
1 год обучения – «Начальная подготовка».....	4
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	4
2 год обучения - «Совершенствование»	5
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	5
3 год обучения – «Мастерство».....	6
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	6
Методическое обеспечение программы	7
Воспитательная работа.....	8
Работа с родителями	8
Учебный план «Школа выживания», 144 часа 1 год обучения.....	8
Учебный план «Школа выживания», 144 часа 2 год обучения.....	9
Учебный план «Школа выживания», 144 часа 3 год обучения.....	10
Содержание учебно – тематического плана и методическое обеспечение 1 года обучения	11
«Начальная подготовка»	11
Содержание учебно – тематического плана и методическое обеспечение 2 года обучения	16
«Совершенствование»	16
Содержание учебно – тематического плана и методическое обеспечение 3 года обучения	22
«Мастерство»	22
Рекомендуемая литература для детей	28
Рекомендуемая литература для педагога.....	28
Список мультимедийных средств обучения по курсу «Школа выживания».....	29
Приложения	30
Тест контроль физической подготовленности учащихся	30
Тест начального контроля 1- го года обучения	31
Тест промежуточного контроля 1- го года обучения	36
Тест итогового контроля ЗУН учащихся 1 – го года обучения	38
Тест начального контроля 2 –го года обучения.....	40
Тест промежуточного контроля 2 – го года обучения	42
Тест итогового контроля ЗУН учащихся 2-го года обучения	44
Тест начального контроля ЗУН 3 –го года обучения	46
Тест промежуточного контроля ЗУН 3 –го года обучения.....	48
Тест итогового контроля 3- го года обучения	50
Свидетельство об окончании «Школы выживания»	73
ТЕСТ «Школа выживания» Останетесь ли вы в живых на необитаемом острове?	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Человек должен знать, на что он идет, уметь в самой опасной ситуации поступать, сообразуясь с разумом, знаниями, опытом. тогда он сможет не только одерживать победы над опасностью и над собой, но и одерживать их во имя высокой цели».

Ю. Гарнев, «Слово о риске».

Главной задачей, профессией человека является освоение новых областей обитания и последовательное расширение границ своего существования. При этом человечеству приходится сталкиваться с различными экстремальными ситуациями, выход из которых порой найти очень и очень трудно. Техническая революция, современниками которой мы являемся, не только не разрешила конфликтности ситуации, но и еще более усугубила ее. В результате этого проблема обеспечения безопасности даже при кратковременном пребывании человека в условиях автономного существования является весьма актуальной задачей.

Программа «Школа выживания» имеет туристско–краеведческую направленность.

Актуальность: Решению проблемы спасения человека при различных экстремальных ситуациях и служит эта программа. Главная задача курса – научить детей основным навыкам спасения своей жизни и жизни окружающих их людей в различных ситуациях, подготовить физически и психологически развитую личность, готовую с достоинством нести звание Человека.

Новизна: «Школа выживания» направлена на работу с детьми, стоящими перед выбором жизненного пути и профессии. А в школьном возрасте правильный выбор в простых и сложных жизненных ситуациях зависит, прежде всего, от правильного понимания смысла жизни. Человек, не определивший смысла своего бытия, оказывается не в состоянии вести продолжительную, требующую значительных усилий борьбы за свое выживание и достойное существование. Помочь обучающимся в определении смысла жизни – одна из задач курса.

ЦЕЛЬ:

Воспитание компетентного человека, способного смело и уверенно действовать в любых экстремальных ситуациях.

ЗАДАЧИ:

ОБУЧАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Формировать у детей, подростков и молодежи сознательное отношение к вопросам личного общественного выживания и безопасности.
- Формировать умения успешно жить и работать в полевых условиях, ориентироваться на местности, обеспечивать безопасность, само – и взаимопомощь, осуществлять самоконтроль за физическим и психологическим состоянием, умением выходить из аварийных ситуаций, выживать в экстремальных ситуациях.
- Обучать детей способам достижения максимальной эффективности при разрешении нестандартных ситуаций.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Способствовать формированию душевного равновесия и эмоциональной устойчивости; воспитанию эстетического восприятия мира.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развивать морально- волевые качества, уверенность в своих силах.
- Развивать навыки познавательной деятельности.
- Развивать потребности в физическом развитии и здоровом образе жизни.
- Стимулировать процесс саморазвития личности ребенка.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия ориентируют учащихся на избрание таких профессий, которые связаны с пребыванием в природе, такие как: геолог, геодезист, географ, военный, спасатель, моряк, лесовод и т.п.

Возраст учащихся:

- 1 год обучения -12-13 лет,
- 2 год обучения – 14-15 лет,
- 3 год обучения – 16-17 лет.

Срок реализации -3 года обучения.

Форма и режим занятий:

Время, отведенное на обучение, 144 часа (4 часа в неделю), причем практическая часть занятий составляет большую часть программы.

Структура программы предполагает подготовку в 3 ступени. Под это подразумевается преемственность программ каждого года обучения. В зависимости от личного опыта и знаний, учащиеся могут присоединяться к процессу обучения не на первом, а на втором или, может быть, на третьем этапе подготовки.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1- го года обучения- 15 человек, второго года обучения- 12 человек, в последующие годы не менее 8 человек. При наборе обучающихся на 1- ый год обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов школы в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных или зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся и усложнения тренировочных элементов следует делать больший упор на групповые и индивидуальные занятия, особенно на последнем этапе обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности школы.

Ожидаемые результаты:

Образовательная программа «Школа выживания» предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, спортивном и аварийном ориентировании на местности, оказании доврачебной помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков по выживанию в экстремальных ситуациях, а также выполнению спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, получение званий «Юный турист», «Турист России».

1 год обучения – «Начальная подготовка»

Набор и комплектование группы происходит с 5 класса. Курс рассчитан на один год обучения и направлен на формирование коллектива, приобретение первичных знаний по туризму и ориентированию, оказанию первой медицинской помощи, большей частью через игровую и практические формы деятельности, повышение моральной и физической устойчивости.

Программа 1 года обучения состоит из тренировочных и игровых мероприятий, теоретических занятий, ПВД (походов выходного дня до 3 степени сложности). Предполагаются индивидуальные занятия с учащимися.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся должны знать:

- Правила и инструкции по проведению походов, лагерей, учебно–тренировочных мероприятий.
- Личное и групповое снаряжение.
- Сигнализацию, условные знаки, топографию.
- Время безопасного пребывания человека в экстремальных ситуациях.
- Приемы оказания первой медицинской помощи, самопомощи и самоспасения.
- Способы ориентирования.
- Правила подготовки походов.

- Тактику проведения походов.

Учащиеся должны уметь:

- Перемещаться в условиях пересеченной местности, преодолевать водные преграды, снежные склоны, завалы, расщелины.
- Оценивать создавшуюся обстановку и принимать оптимальное решение;
- Выживать в различных ЧС и ЭС.
- Рационально и безопасно планировать свою деятельность.
- Выполнять физические действия в условиях действия эмоциональных нагрузок.
- Оказывать доврачебную помощь пострадавшим и самому себе.
- Транспортировать пострадавших.

2 год обучения - «Совершенствование навыков выживания»

Рассчитан на один год обучения и преследует цель формирования самостоятельного мышления и поведения в незнакомых или экстремальных ситуациях как природного, так и социального характера.

На учебно–тренировочных занятиях необходимо добиваться того, чтобы ученик не только получал информацию, но и стремился решать поставленную задачу самостоятельно стандартными и нестандартными способами. Не сформулировав задачу для себя, нельзя идти к педагогу. Педагогу не следует торопиться отвечать на вопрос: «Что делать?». Лучше уклониться от ответа, если видно, что ученик еще не исчерпал в попытках свои силы и возможности. В крайнем случае, можно ответить только на вопрос: «Как делать?».

Во время этого периода необходимо определить или уточнить физиологические данные, а также уровень умений ученика.

Для оценки готовности при подготовке учащихся к категорийным (степенным) походам планируется привлечение родителей. На данном этапе преобладает принцип группового обучения. К общим теоретическим и практическим занятиям добавляется специальный блок: «Выживание в экстремальных ситуациях». Для повышения уровня знаний учащихся могут привлекаться работники медицинской службы, спасатели, охотники, опытные туристы.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся должны знать:

- Туристские возможности родного края.
- Правила организации и проведения туристских походов, экскурсий и экспедиций на территории РФ.
- Устройство компаса, его использование при ориентировании на местности и карте, топографические знаки, карты, масштаб, азимут, способы измерения расстояний и азимутов по карте и на местности.
- Типы костров, их назначение, способы получения огня, меры по противопожарной безопасности и охране природы.
- Требования гигиены, приемы оказания доврачебной помощи, назначение лекарств, съедобные, ядовитые и лекарственные растения, способы их сбора, хранения, приготовления, использование животного сырья, знать ядовитых животных, водообеспечение, способы очистки воды.
- Какие среды и ситуации являются экстремальными, способы выхода из них, связь с внешним миром.
- Групповое и личное снаряжение туриста, наз, типы палаток и простых укрытий от непогоды.
- Основные препятствия и способы их безопасного преодоления.
- Признаки погоды, ее предсказание.

Учащиеся должны уметь

- Определять степень экстремальности ситуации и степень опасности среды.
- Использовать личное и групповое туристское снаряжение на практике.
- Использовать различные типы костров в конкретных обстоятельствах, добывать огонь различными способами.
- Сооружать временные укрытия.

- Использовать туристские узлы в конкретных условиях.
- Безопасно преодолевать различные типы препятствий.
- Оказывать ПМП пострадавшим, сооружать простейшие носилки и транспортировать пострадавшего.
- Определять съедобные и лекарственные растения использовать их, ядовитых животных, способы ловли рыбы, обнаружение воды и ее очистки.
- Выходить из экстремальных сред и ситуаций, систему сигнализации и связи;
- Пользоваться компасом и картой.
- поддерживать физическое состояние, приемы самовосстановления физического состояния, использовать физические упражнения для развития физических данных.

3 год обучения – «Мастерство»

Рассчитан на один год обучения для достижения высокого уровня подготовки. Действуют принципы группового и индивидуального обучения. Возрастает сложность и специфичность учебно–тренировочных занятий.

На протяжении всего курса одним из направлений работы является этическое и эстетическое воспитание, психологическая подготовка к экстремальным ситуациям.

По итогам обучения учащимся выдаются справки о зачете походов и присвоении спортивных разрядов.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся должны знать:

- Правила и инструкции по проведению походов, лагерей, учебно- тренировочных мероприятий.
- Основы правил приемов и последовательности выполнения пср в природных средах.
- сигнализацию, условные знаки, топографию.
- Время безопасного пребывания человека в экстремальных ситуациях;
- Приемы оказания первой медицинской помощи, самопомощи и самоспасения.
- Способы ориентирования на местности в различное время суток и разных погодных условиях.
- Основы психологической совместимости.
- Правила подготовки походов.
- Тактику проведения походов.

Учащиеся должны уметь:

- Перемещаться в условиях пересеченной местности, преодолевать водные преграды, скальные участки, снежные склоны, расщелины, овраги, завалы.
- Оценивать создавшуюся обстановку и принимать оптимальное решение.
- Рационально и безопасно планировать свою деятельность.
- Выживать в различных ЧС и ЭС.
- Ориентироваться на местности в различное время суток, года, в разных условиях.
- Выполнять физические действия в условиях действия эмоциональных нагрузок.
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему и самому себе.
- Транспортировать пострадавших.
- Проводить поиск пострадавшего с использованием подручных средств.
- Быстро восстанавливаться.

. Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год	4	16	144
2 год	4	16	144

3 год	4	16	144
-------	---	----	-----

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Руководителем детского объединения "Школа выживания" может быть туристский организатор школы, учитель физического воспитания, географии, истории, ОБЖ, увлекающийся туризмом, краеведением, владеющий необходимыми знаниями и опытом по туризму, человек творческий, имеющий подход к детям и способный увлечь за собой. Педагог должен знать интересы и потребности каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса играет особую роль в реализации образовательной программы. Наглядный и дидактический материал должен быть подготовлен по каждой теме занятий. В этом педагогу оказывают посильную помощь и учащиеся объединения. К каждой теме руководитель должен иметь различные карточки, схемы, модели, рисунки, макеты и др.

Очень обогащает и разнообразит занятия демонстрация диафильмов, слайдфильмов, видеофильмов, отчетов о походах и путешествиях, учебных фильмов по различным видам туризма, мультимедийных средств.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо:

Практическая часть:

- Палатки.
- Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, карабины, веревки, голицы, обвязки, жумары, пантены, треки, спусковые устройства и другие приспособления
- Походная аптечка, оборудование для вязки носилок, ремнабор.
- Походное снаряжение для пешего, лыжного и водного походов.
- Компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные.

Теоретическая часть:

- Видеофильмы
- Компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные

Требования к учебному помещению

Помещение, отводимое для занятий объединения должно отвечать санитарно-гигиеническим, противопожарным требованиям, оно должно иметь достаточное освещение, быть сухим и теплым, с естественным доступом воздуха для проветривания, с хорошо налаженной системой вентиляции, по площади, достаточной для проведения занятий с группой детей в 15 человек. А также кабинет для занятий должен иметь достаточное количество столов и стульев, шкаф для наглядных и дидактических материалов, хранения таблиц, иметь настенную школьную доску.

При организации кабинета для занятий туризмом можно рекомендовать следующее. Для нормальных условий работы, площадь помещения для занятий должна быть не менее 2,5 кв. м на человека. Эта норма соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания кабинета должны быть открывающиеся форточки и фрамуги. Проветривать помещение лучше всего в перерывах между занятиями групп, а также через 40 минут занятий. Температура воздуха в кабинете должна быть в пределах от +17 до +20 градусов, при влажности воздуха 40- 60 %. Освещенность кабинета естественным светом определяется отношением общей площади поверхности застекления окон к площади помещения. Это отношение должно выражаться как 1 : 5, т.е. кабинет имеет 40 кв.м, то застекленная поверхность должна быть не менее 8 кв.м. Общее освещение кабинета лучше обеспечивают люминисцентные лампы. Общее искусственное

освещение считается достаточным, если на 1 кв.м площади приходится освещение мощностью 50 Вт. Для обеспечения достаточного, но мощного, не слепящего, равномерного и бестеневого освещения светильники нужно подвешивать в 2- 3 ряда на равных расстояниях друг от друга, на высоте не более 2,2 м от поверхности столов. На окнах должны быть занавеси для защиты глаз от воздействия прямых солнечных лучей. Занавеси рекомендуются светлые, в тон стен. Можно рекомендовать использование вместо занавесей жалюзи, которые обеспечивают достаточную защиту глаз.

В оформлении кабинета большое значение имеет окраска стен. Стены кабинета рекомендуется окрашивать в светлые тона. Это благоприятно действует на зрительный аппарат и, кроме того, способствует увеличению общей освещенности помещения.

Столы для работы надо располагать таким образом, чтобы естественный свет падал с левой стороны или слева и спереди работающего. В кабинете необходима доска для демонстрации схем, таблиц, рисунков и т.д., экран показа диафильмов, слайдов.

Вдоль одной из стен (противоположной окнам) рекомендуется размещать шкафы- витрины. Нижнюю часть их можно использовать для хранения таблиц, схем, диаграмм, наглядных пособий по темам. Желательно иметь отдельно встроенные шкафы для хранения туристского снаряжения, инструментов, карт.

Оформлять кабинет нужно обдуманно, учитывать цветовое сочетание отдельных элементов, масштабность. Размещать мебель, оформлять стенды нужно таким образом, чтобы в помещении было удобно и приятно работать.

Оформление кабинета должно способствовать воспитанию хорошего вкуса у учащихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении направлена на гражданско–патриотическое, правовое, духовно – нравственное воспитание, воспитание здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, социально – личностного развития и адаптации к жизни в социуме, развития ученического самоуправления, самореализации личности и его интеллектуального развития.

Воспитание положительных качеств личности каждого ребенка в объединении.

Деятельность объединения связана с реализацией профилактических мероприятий, направленных на детей с девиантным поведением, использованием новых форм работы с подростками.

Взаимодействие с комиссией по делам несовершеннолетних и отделом по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Реализация программ и методик, направленных на формирование законопослушных детей.

Работа с родителями

Ребенку необходимо внимание и поддержка эмоционально значимых для него людей.

ВАРИАНТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ:

- Предоставление возможности познакомиться с программой образовательного процесса в объединении.
- Познакомиться с условиями работы объединения.
- Встретиться с педагогом.
- Встречи в течение учебного года на родительских собраниях, праздниках в детском коллективе и в Центре, на открытых занятиях.
- Информация об успехах и достижениях ребенка.
- Вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность.

И, как результат, проявление постоянного интереса родителей к занятиям ребенка в объединении, к процессу развития его личности.

Учебный план «Школа выживания», 144 часа

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы, раздела	Всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1.	Введение. Школа экологического выживания (ШВ). Экстремальные ситуации. Экстремальные зоны.	4	4	-

	Человек в агрессивной среде.			
1.2.	Основы туризма, виды туризма. Туризм, как способ выживания	4	4	-
1.3	Знакомство с туристским снаряжением. Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2
1.4.	Основы безопасности во время Экскурсий, на тренировках, В походах, экспедициях.	4	4	-
1.5	Виды костров, палатки, простые туристские узлы.	12	4	8
1.6.	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	4	2	2
1.7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	12	4	8
1.8.	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания. Опасности растительные, животные, опасные насекомые.	16	8	8
1.9.	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	8	4	4
1.10	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	8	2	6
1.11	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических нагрузок.	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	-	16
2.2.	СФП (специальная физическая подготовка)	16	-	16
3.	Картография, топография. Ориентирование на местности			
2.1.	Знакомство с компасом и картой.	6	2	4
2.2.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	8	2	6
2.3.	Измерение расстояний на местности и по карте.	8	2	6
2.4.	Топографические знаки.	4	2	2
2.5.	Топографическая игротека.	4	-	4
4.	Зачетные мероприятия			
4.1.	Участие во внутренних соревнованиях Центра	2	-	2
	ИТОГО	144	50	94

**Учебный план «Школа выживания», 144 часа
2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы, раздела	Всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1.	Введение. Школа выживания (ШВ). Экстремальные ситуации. Экстремальные зоны. Человек в агрессивной среде.	4	4	-
1.2.	Знакомство с туристским снаряжением. Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2
1.3	Организация быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
1.4.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	16	4	12

1.5	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств, природных материалов.	8	2	6
2.	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	18	-	18
2.2.	СФП (специальная физическая подготовка)	14	-	14
2.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	4	2	2
3.	Зачетные мероприятия			
3.1.	Участие во внутренних соревнованиях Центра	4	-	4
4.	Классификация экстремальных ситуаций.			
4.1	Опасная ситуация. Чрезвычайная ситуация. Экстремальные ситуации. Причины и последствия.	4	-	4
5	Что делает ситуации. экстремальной?			
5.1	Общие признаки экстремальной ситуации.	2	2	-
5.2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	8	4	4
6	Факторы выживания и риска			
6.1	Антропологические и природно – средовые факторы выживания.	4	4	-
6.2	Материально – технические, стрессовые и экологические факторы выживания.	6	2	4
7	Картография, топография. Ориентирование на местности			
7.1	Карты: назначение, масштаб, условные обозначения. Определение расстояния и оптимальных путей перемещения.	12	6	6
7.2	Ориентирование на местности: по географическим особенностям, природным признакам, Солнцу, звездам, ветру. Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	8	4	4
7.3	Ориентирование в замкнутых пространствах, под водой, в условиях задымленности.	4	2	2
7.4	Ориентирование с использованием средств связи и сигнализации.	4	2	2
8	Первая доврачебная помощь			
8.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
8.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4
8.3	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	4	2	2
	ИТОГО	144	50	94

**Учебный план «Школа выживания», 144 часа
3 год обучения**

№ п\п	Наименование темы, раздела	Всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	-
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление одежды и снаряжения из	10	2	8

	подручных средств, природных материалов			
1.3.	Подготовка к походу, путешествию.	8	-	8
1.4.	Движение в ночное время.	8	2	6
1.5.	Техника преодоления естественных препятствий.	16	4	12
1.6.	Подведение итогов похода.	4	-	4
1.7.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	12	4	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка			
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	4	-	4
2.2.	СФП (специальная физическая подготовка)	4	-	4
3.	Зачетные мероприятия			
3.1	Участие во внутренних соревнованиях Центра	8	-	8
4.	Картография, топография. Ориентирование на местности			
4.1.	Топографическая съемка, корректировка карты.	8	2	6
4.2.	Ориентирование на местности: по географическим особенностям, природным признакам, Солнцу, звездам, ветру. Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	16	4	12
5.	Первая доврачебная помощь			
5.1.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	12	8	4
5.2.	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	8	2	6
6.	Специальная подготовка			
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	8	4	4
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	8	4	4
6.3.	Организация поисково – спасательных работ силами группы.	8	2	6
	ИТОГО	144	40	104

**Содержание учебно–тематического плана и методическое обеспечение 1 года обучения
«Начальная подготовка»**

Название раздела	Содержание	Формы и приемы	Методическое и дидактическое обеспечение	Формы контроля по теме
Основы туристской подготовки. Введение в программу «Школа выживания» (ШВ). Экстремальные ситуации. Экстремальные зоны. Человек в агрессивной среде.	Организационное занятие. Понятие «школа выживания». Причины вызывающие экстремальные ситуации. Где образуются экстремальные зоны и причины, их вызывающие. Поведение человека в агрессивной среде.	Беседа, рассказ,	демонстрация видеофильма.	Тестовое задание на начальный уровень ЗУНов.
Основы и виды туризма, как способ выживания.	Законы и правила, традиции туристов. История развития туризма. Виды туризма (пешеходный, горный, водный и т.д.). Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Походы массовые и многодневные. Сложность маршрутов и их категорирование. Комбинированные.	Рассказ, беседа,	Рассказ, беседа, демонстрация тбл., схем.	Устный опрос усвоения материала. Тестовые задания,
Знакомство со	Знакомство со снаряжением в зависимости	Рассказ,	демонстрация	участие в

снаряжением. Личное и групповое снаряжение.	от сезона года и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением, ремонт. Специальное снаряжение, личное и групповое снаряжение.	беседа,	образцов, таблиц.	игре «Мы собираемся в поход», ПВД.
Основы безопасности во время экскурсий, на тренировках, в походах.	Правила организации и проведения походов, экскурсий, экспедиций на территории России. Инструкции и проведение походов и экскурсий с учащимися. Система обеспечения безопасности.	Рассказ, беседа,	демонстрация схем, тбл., приемов.	Тестовый контроль, участие в ПВД, соревнованиях.
Виды костров, палатки, бивачное снаряжение, простые туристские узлы.	Разновидности костров, их назначение (тепловые, дымовые, сигнальные, световые). Палатки, конструкционные особенности, достоинства и недостатки конструкций. Правила установки палатки, безопасность установки. Свертывание лагеря. Бивачное снаряжение. Правила вязки простых туристских узлов, их назначение, использование на практике.	Рассказ, демонстрация моделей костров, схем, таблиц, практические занятия по разведению костров, установки и сборки палатки, вязка узлов.	Модели костров, таблица «туристские узлы», «установка палатки», Разведение костра»	Сдача зачета по кострам, установки и укладки палатки, вязке узлов на время, участие в играх, соревнованиях, ПВД.
Погода, признаки погоды, ее предсказание	Метеорологические наблюдения в походе. Приборы и оборудование для наблюдения. Виды наблюдений. Систематичность наблюдений. Природные признаки изменения погоды. Дневник наблюдений. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Наблюдения в походе за признаками изменения погоды (поведение животных, растений, насекомых и др.) Ведение дневника наблюдений.	Рассказ, демонстрация	Таблицы метеорологических приборов, ведение дневника погоды.	Ведение наблюдений в природе, ведение дневника.
Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего. Характеристика препятствий, способов их преодоления. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, темпа движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, пересеченной местности: лесу, густому кустарнику, завалам, заболоченным и каменистым участкам, склонам и др. Отработка техники движения и приемов преодоления препятствий.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.	демонстрация рациональных приемов движения, преодоления препятствий.	Отработка приемов движения на экскурсиях, ПВД, соревнованиях.
Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи. Здоровье и гигиена. Заболевания. Опасности растительные, животные, связанные с насекомыми, рельефные отравления.	Физиологическая выносливость человека. Личная гигиена, значение водных процедур, закаливание. Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: переутомление, удушье, утопление, ожоги, вывихи, ушибы и др. Предупреждение и лечение заболеваний в полевых условиях: ангина, обморок,	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.	Практическая отработка приемов оказания ПМП, состав медицинской аптечки.	Тестовые задания, оказание ПМП в походах, выполнение должности санитара группы, изготовление носилок разного типа.

	отравления грибами, ягодами, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, клещей, насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, повязки, способы бинтования ран. ПМП при переломах, ранах, кровотечениях. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены. Средств защиты от насекомых. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания (рот в рот, рот в нос), закрытого массажа сердца. Наложение шины. Оказание помощи Наложение шины. Оказание помощи (доврачебной) условно пострадавшему			
Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой.	Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на кострах. Питьевой режим на маршруте. Использование природного растительного и животного сырья. Различные способы получения огня в экстремальных ситуациях и его сохранение. Использование огня: для приготовления пищи, обогрева, сигнальные костры, дымовые. Обнаружение воды, способы очистки воды. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Расчет калорийности. Определение съедобных растений, блюда из сырья животного происхождения. Получение и разведение костра.	Рассказ, беседа, демонстрация таблиц, рисунков, схем, практические занятия.	Мешочки с образцами круп, таблицы калорийности продуктов, суточные нормы продуктов	Определение круп вслепую, получение огня разными способами, поиск и очистка воды. Сбор растительного и животного сырья (рыбалка, охота и др.), приготовление различных блюд.
Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	Классификация экстремальных сред природного характера: -геофизическая (землетрясения, извержения вулканов); -геологические (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); -метеорологические (ураганы, бури, смерчи); -морские, гидрологические (цунами, циклоны); -пожары (лесные, торфяные и т.д.); Основные причины возникновения. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий - проверка наличия всех членов группы и определения состояния их здоровья; - оказание необходимой доврачебной помощи; - эвакуация людей, продуктов	Рассказ, беседа, демонстрация таблиц, схем, практическая работа по отработке приемов связи с внешним миром.	Демонстрация фильма, таблицы международных сигналов бедствия (звуковых, световых, знаковых)	Тестовая работа, овладение приемами связи (знаковыми, световыми, звуковыми, электронным и видами связи и др.)

	питания и снаряжения в безопасное место; - оценка сложившейся ситуации; - принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте). Способы связи с внешним миром в экстремальных ситуациях. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Аварийная сигнализация (световая, звуковая, знаковая, жестовая, электронная).			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Костно – связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Роль и значение СФП для роста мастерства, место на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физподготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность, использование разнообразных для этого средств. Зависимость вида тренировок от характера похода.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.	Демонстрация таблиц по анатомии и физиологии человека.	Тестовый контроль усвоения материала.
Общая физическая подготовка. Подвижные игры, соревнования.	Практические занятия: Физические упражнения. Подвижные игры на стадионе (футбол, волейбол, регби и т.д.) Эстафеты, командные соревнования кружковцев. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физподготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физ. развитии, успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физ.подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения	Занятия на улице и в помещении, спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.	Спортивный инвентарь	Самоконтроль физического развития, тестовый контроль за физ. развитием.

	для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), эстафеты, подвижные игры. Развитие физических качеств.			
Специальная физическая подготовка	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Роль и значение специальной физ. подготовки для роста мастерства. Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Занятия на улице и в помещении на развитие специальных физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость и т.д.)	Спортивный инвентарь, секундомер.	Самоконтроль развития специальных физических качеств, тестовый контроль
Зачетные мероприятия. Участие во внутренних соревнованиях Центра.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие во внутренних соревнованиях Центра.	Участие в срезовых играх, соревнованиях.	Положения соревнований, карточки с заданиями	Практическое использование ЗУН в игровой и соревновательной формах.
Знакомство и работа с компасом и картой	Карты, виды карт (топографическая, спортивная, специальные и т.д.). Масштаб карт, виды масштабов. Условные обозначения на картах. Топографические знаки. Возможности карт для ориентирования в пространстве. Измерение расстояний на карте. Чтение карты и ее сопоставление с реальной местностью, объектами на карте. Компас, виды компасов, конструкционные особенности. Правила пользования компасом. Определение азимута. Практические занятия: Чтение карт, измерение расстояний и азимутов. Переход от одного масштаба к другому. Топографический диктант.	Рассказ, беседа, самостоятельная работа	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Топографический диктант, практическая работа
Ориентирование по горизонту. Азимут.	Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, В, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и вспомогательных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.	Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах

	Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение азимутальных треугольников.			
Измерение расстояний на местности и на карте.	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром и ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах различного масштаба.	Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах
Топографические знаки.	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, сечение, заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу.	Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах
Топографическая игротка.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини – соревнования.	Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини – соревнования

Содержание учебно–тематического плана и методическое обеспечение 2 года обучения «Совершенствование»

Название раздела	Содержание	Формы и приемы	Методическое и дидактическое обеспечение	Формы контроля По темам
------------------	------------	----------------	--	-------------------------

Введение. Школа выживания. Экстремальные ситуации. Экстремальные зоны. Человек в агрессивной окружающей среде.	Организационное занятие. Понятие «школа выживания». Причины вызывающие экстремальные ситуации. Где образуются экстремальные зоны и причины, их вызывающие. Поведение человека в агрессивной среде.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц	Географические карты, атласы. Схемы «Экстремальные ситуации», «Человек и окружающая среда»	Устный опрос усвоения материала
Знакомство с туристским снаряжением. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение.	Знакомство со снаряжением в зависимости от сезона года и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением, ремонт. Специальное снаряжение, личное и групповое снаряжение, бивачное оборудование. Обеспечение комфорта в экстремальных условиях.	Беседа, рассказ, демонстрация снаряжения, овладение практическими навыками использования.	Таблица «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение», «Бивачное снаряжение», рюкзак, спальник, мешок, коврик, подстилочный, котелки, печки, костровой набор и т.д.	Практическое использование приобретенных навыков в конкретных условиях похода, соревнований.
Организация быта. Привалы и ночлеги.	Организация аварийного лагеря. Выбор места. Типы убежищ: временные, постоянные. Обеспечение полноценного отдыха.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, моделей. Практическая работа.	Демонстрационные схемы «Постройка укрытий»	Отработка практических навыков организации привалов, ночлегов, организации быта в походах.
Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Организация перехода группы в экстремальных условиях. Планирование перехода. Организация передвижения. Использование веревок. Преодоление водных преград. Передвижение в горной местности, в песках, тайге и т.д. Движение зимой.	Рассказ, беседа, демонстрация табл., схем, приемов организации преодоления препятствий.	Альпинистские веревки, альпинистские карабины, спусковые устройства, ролики, «Жумары», страховочные системы, усы, самостяховки, блокировки, галицы, схемы и таблицы «водная переправа», «Наведение навесных переправ» и т.д.	Отработка приемов преодоления препятствий на соревнованиях, в походах. Отработка оптимальных приемов тактики преодоления препятствий
Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств, природных материалов	Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальников, мешков, рюкзаков, ковриков и т.д. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).	Рассказ, демонстрация образцов, фотографий, моделей.	Ткань, ножницы, нитки, швейные иглы, швейные машины, лекала, фурнитура и т.д.	Действия по образцу, самостоятельная работа над проектом.
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Практические занятия: Физические упражнения. Подвижные игры на стадионе (футбол, волейбол, регби и	Демонстрация и выполнение	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки,	Освоение средств и приемов

	т.д.) Эстафеты, командные соревнования кружковцев. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физ. подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования в физ. подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем физ. развитии, успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физ. подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ. подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), эстафеты, подвижные игры. Развитие физических качеств.	ие упражнен ий, ежедневн ые и индивидуа льные занятия членов группы.	обручи	физической подготовки, сдача нормативов, участие в соревнования х, походах, подвижные игры и эстафеты.
Специальная физическая подготовка.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Роль и значение специальной физ. подготовки для роста мастерства. Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Рассказ и демонстра ция методик и приемов развития физически х и специальн ых качеств. Индивиду альный подход в решении задач специальн ой подготовк и. Трениров очные походы.	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гантели, штанга, гимнастическ ие маты, гимнастическ ие палки, эспандеры	Участие в соревнования х, зачетных походах различной сложности, выполнение нормативов.
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	Необходимость систематического наблюдения у врача. Самоконтроль за физическим здоровьем. Освоение методики определения состояния человека. Освоение приемов аутогенной тренировки. Формирование навыков быстрого восстановления работоспособности, снятия усталости и боли. Предупреждение наиболее часто встречающихся травм.	Беседа, рассказ, демонстра ция схем, тбл., приемов самоконтр оля физическо го состояния, практичес кая	Магнитофон, видеомагнитоф он, видеокассеты, диски с мелодиями, магнитола. Часы, секундомер.	Тестовый контроль индивидуаль ного физического состояния и развития, ежегодный медицинский осмотр, овладение приемами самоконтроля

		работа.		, профилактик и травм. Практическая реализация приобретенных навыков в походах, на соревнованиях.
Зачетные мероприятия. Участие во внутренних соревнованиях Центра.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие во внутренних соревнованиях Центра.	Соревнования, игры, эстафеты, конкурсы	Положение о проведении соревнований, спортивный и туристский инвентарь.	Контроль ЗУН в активно – деятельностной форме, игры, соревнования
Классификация экстремальных ситуаций. Опасная ситуация. Чрезвычайная ситуация. Экстремальные ситуации. Причины и последствия.	Характеристика опасной ситуации, чрезвычайной ситуации, экстремальной ситуации. Сходство и отличие. Причины их вызывающие, последствия для человека.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, табл.	Схема «Опасная ситуация», «Чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация».	Устный опрос усвоения материала
Что делает ситуацию экстремальной? Общие признаки экстремальной ситуации.	Классификация экстремальных ситуаций. Основные виды, признаки.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, табл.	Схема «Классификация экстремальных ситуаций»	Устный опрос усвоения материала
Поведение человека в экстремальной ситуации.	Формы напряженности человека в экстремальной ситуации. Мотив деятельности. Поиск способа преодоления трудностей. Поиски выхода из экстремальной ситуации.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, практическая работа.	Видеоролики, демонстрирующие поведение человека в различных экстремальных ситуациях., Видеомагнитофон, телевизор.	Отработка полученных знаний в конкретной ситуации.
Антропологические и природно - средовые факторы выживания	Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Здоровье человека, морально – волевые качества, воля к жизни, проявление активной деятельности,, физическая подготовка, психическая уравновешенность, страх. Природно – средовые факторы выживания.	Беседа, рассказ, демонстрация табл., схем.	Таблица «Оптимальные и экстремальные условия выживания человека»	Устный опрос усвоения материала
Материально – технические, стрессовые и экологические факторы выживания.	Материально – технические, стрессовые и экологические факторы (боль, холод, жара, жажда, голод, усталость, уныние, переутомление). Психологические и психотравмирующие особенности экстремальных ситуаций (одиночество, монотонность, страх, угроза для жизни, ограничение информации, грусть, тоска и др.). Этапы психологической адаптации.	Рассказ, беседа, демонстрация схем, табл., выполнение практических заданий.	Видеомагнитофон, магнитола, диски, кассеты	Тестовый контроль, практический тренинг (аутотренинг), Отработка навыков.
Картография, топография. Ориентирование на	Карты: топографические, спортивные, специальные. Масштаб, виды масштаба, перевод масштаба в линейные и числовые	Рассказ, беседа, демонстра	практические работы (определение	Практические работы контроля

местности. Карты: назначение, масштаб, условные обозначения. Определение расстояния и оптимальных путей перемещения.	величины. Координатная сетка, определение координат. Условные обозначения на топографических, спортивных и специальных картах. Определение места нахождения. Определение расстояния по карте и на местности, оптимальных путей перемещения.	ция таблиц, схем,	масштаба, расстояний, топонимов, построение оптимальных путей на карте, выбор линии движения)	усвоения материала, использование знаний на практике (во время походов)
Ориентирование на местности: по географическим особенностям, природным признакам, Солнцу, звездам, ветру. Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта, географического местонахождения, определение времени. Ориентирование по Солнцу, звездам, Луне, местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.	Рассказ, беседа, демонстрация таблиц, схем. Практическая работа	Набор таблиц «Ориентирование по природным признакам», набор карточек для опроса.	Практические работы (определение сторон горизонта по географическим особенностям, по природным признакам, Солнцу, звездам в различные сезоны года).
Ориентирование в замкнутых пространствах, под водой, в условиях задымленности.	Ориентирование под землей (пещеры, шахты и т.д.), под водой, в воздухе, в условиях задымленности.	Беседа, рассказ, демонстрация табл., схем,	практические работы в реальных условиях по отработке навыков, наглядные фонеры, схемы, карты, компаса, навигаторы	Практическая отработка приобретенных знаний.
Ориентирование с	Ориентирование по радиосигналам, при	Рассказ,	Переносные	Практическая

использованием средств связи и сигнализации.	помощи навигатора, телефонной сотовой связи, дорожных, сигнальных знаков.	демонстрация таблиц, приборов, практическая работа.	рации, навигаторы, сотовые телефоны, фонари, зеркала, свистки, Таблицы международных сигналов	отработка приобретенных знаний во время походов, соревнований. Тестовый контроль знаний.
Первая доврачебная помощь. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, лекарственные препараты, их назначение. Лекарственные растения нашей местности, сбор, изготовление лекарственных препаратов и их использование.	Рассказ, демонстрация таблиц, наглядных пособий.	Таблица «Лекарственные растения», набор открыток «Лекарственные растения», набор карточек для опроса.	Выполнение тестового задания. Выполнение должности санитара в походах. Практическое использование лекарственных растений, медицинских препаратов.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Помощь пострадавшему, потерявшему сознание. Сердечно – легочная реанимация. Кровотечения и шок. Травмы. Неотложные состояния. Биологические опасности. Самопомощь при ранениях. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шины. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.	Рассказ, демонстрация приемов оказания доврачебной помощи, схем, табл.	Атлас «скорая помощь», бинты, жгуты, шины, тонометр	Проверка практических навыков овладения приемами оказания доврачебной помощи. Использование приемов ПМП на соревнованиях, походах.
Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	Способы переноски пострадавших: ручная импровизированная транспортировка, переноска на стандартных спецсредствах. Отработка приемов транспортировки пострадавшего. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных	Беседа, демонстрация приемов транспортировки пострадавшего, изготовления транспортировочных средств	Рюкзак, веревки, лыжные палки, лыжи, бинты, шины	Закрепление навыков транспортировки пострадавшего на тренировках, соревнованиях, в походах.

	средств.			
--	----------	--	--	--

Содержание учебно–тематического плана и методическое обеспечение 3 года обучения

«Мастерство»

Название раздела	Содержание	Формы и приемы	Методическое и дидактическое обеспечение	Формы контроля по темам
Нормативные документы по туризму.	Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Работа МКК (маршрутно – квалификационных комиссий).	Рассказ, знакомств о с норматив ными документа ми	Сборники нормативных документов по спортивному туризму.	Устный опрос усвоения материала, работа с документами.
Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств, природных материалов.	Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков, ковриков и т.д. Применение современных материалов для изготовления снаряжения. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).	Демонстрация приемов изготовления, практические работы.	Ткань палаточная, нитки, швейные иглы, ножницы, лекала, швейные машины, фурнитура, синтепон и др.	Изготовление туристского снаряжения личного и общественного пользования.
Подготовка к походу, путешествию.	Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров проводников, руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.	Практические работы по подготовке к походу (оформление документов, картографического материала, подготовка и подгонка снаряжения).	Карты, туристские отчеты прошлых лет, книги «Туристские маршруты», маршрутная документация.	Подготовка картографического материала, оформление маршрутных документов, оформление отчета о совершенном путешествии, получение справок, спортивных разрядов
Движение в ночное время.	Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батареи, компас, планшет для карты. Специальные приборы. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог и др.), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль	Рассказ, беседа, демонстрация приемов.	Компаса, фонари, навигаторы, шагомеры, карты, планшеты.	Практическое использование полученных знаний в походе

	направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию. Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.			
Техника преодоления естественных препятствий.	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц, технических приемов.	Альпинистские веревки, карабины, страховочные системы, и др.	Практическое использование знаний во время походов, участия в соревнованиях. Сдача зачета.
Подведение итогов похода.	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.	Ремонт, сушка туристского снаряжения. Оформление отчета, газеты.	Фотографии, альбом для отчета, листы бумаги, фломастеры, карандаши и т.д.	Практическая работа по оформлению итогов похода.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Помощь пострадавшему, потерявшему сознание. Сердечно – легочная реанимация. Кровотечения и шок. Травмы. Неотложные состояния. Биологические опасности. Самопомощь при ранениях. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шины. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер	Рассказ, беседа, демонстрация приемов оказания ПМП, практическая работа по оказанию ПМП, демонстрация рисунков, схем, тбл.	Медицинская аптечка, бинты, шины, тонометр, жгуты резиновые, термометр, грелка и др.	Тестовая работа, участие в игре «Помоги себе и другому». Использование приобретенных ЗУНов в походах и на соревнованиях.
Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	Способы переноски пострадавших: ручная импровизированная транспортировка, переноска на стандартных спецсредствах. Отработка приемов транспортировки пострадавшего. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных	Рассказ, демонстрация и освоение приемов транспортировки, тбл.,	Бухта веревки, рюкзаки, лыжные палки, лыжи, полотно, куртки, жерди, шины.	Организация транспортных средств и транспортировка условно пострадавшего на соревнования

	средств. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.	выполнение практических работ.		х.
Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш и т.д. Использование особенностей рельефа. Укрытие в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления. Практические занятия: Сооружение временных укрытий.	Рассказ, демонстрация рисунков, схем, таблиц, выполнение практических работ.	Таблицы «Сооружение временных и постоянных укрытий»	Использование навыков в походах.
Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Практические занятия: Физические упражнения. Подвижные игры на стадионе (футбол, волейбол, регби и т.д.) Эстафеты, командные соревнования кружковцев. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физ. подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования в физ. подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физ. развитии, успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физ. подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ. подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), эстафеты, подвижные игры. Развитие физических качеств.	Спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты, соревнования и т.д.).	Спортивный инвентарь	Тестовый контроль индивидуального физического развития учащихся, участие в зачетных походах, выполнение нормативов.
Специальная физическая подготовка.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Роль и значение специальной физ. подготовки для роста мастерства. Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от	Эстафеты, индивидуальная работа с тренажерами, в парах переменного состава	Спортивный инвентарь	Тренировочные выходы с нагрузкой

	характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.			
Зачетные мероприятия. Участие во внутренних соревнованиях Центра.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие во внутренних соревнованиях Центра.	Соревнования.	Спортивное оборудование, туристское снаряжение, карточки, задания, карты, компаса и др.	Соревнования, игры, эстафеты
Картография, топография. Ориентирование на местности. Топографическая съемка, корректировка карты.	Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисования карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисования. Планшет для съемки, материал для рисования, карандаши. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.	Рассказ, демонстрация топографических приемов, тбл.		Практическая работа по топоъемке
Ориентирование на местности: по географическим особенностям, природным признакам, Солнцу, звездам, ветру. Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта, географического местонахождения, определение времени. Ориентирование по Солнцу, звездам, Луне, местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в	Рассказ, беседа, демонстрация схем, рисунков, выполнение практической работы.		Закрепление приобретенных знаний на практике во время похода. Срезовой контроль.

	различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.			
Специальная подготовка. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: Геофизический (землетрясения, извержения вулканов); Геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); Метеорологический (ураганы, бури, смерчи); Морской гидрологический (цунами, циклоны); Гидрологический (наводнения, половодья, заторы); Пожары (лесные, торфяные и т.п.). Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: -Проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; -оказание необходимой медицинской помощи; -эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; -оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).	Рассказ, беседа, демонстрация табл., видеофильма, выполнение практической работы по освоению приемов действия в условиях ЧС.		Тестовая работа на проверку ЗУН.
Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия отставшей части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне,	Рассказ, овладение приемами аутотренинга.		Практическая работа (аутотренинг).

	падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило. Кодекс туристов.			
Организация поисково-спасательных работ силами группы.	Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия отставшей части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило. Кодекс туристов.	Рассказ, беседа, демонстрация рисунков, схем, табл., видеофильма.		Тестовая работа, выступления на соревнованиях.

Походы с элементами выживания, многодневные мероприятия (полевые лагеря), участие в «Робинзонаде» вне сетки часов.

Рекомендуемая литература для детей

1. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1973.
2. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях - М.: Эксмо, 1999.
3. Карманный справочник туриста - М.: Профиздат, 1982.
4. Кириллова Ю.М. Наш девиз – поиск - М.: Профиздат, 1987.
5. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья - М., Дет. Лит., 1975
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании – М.: Изд. ДОСААФ, 1972.
7. Лиогор Н.А., Толстой Н.А., Толстая В.В., Питание туристов в походе - М.: Пищевая промышленность, 1980.
8. Моргунов Б.П. Туризм - М.: Просвещение, 1978.
9. Спутник туризма - М.: Физкультура и спорт, 1969.
10. Спутник юного туриста - М.: Физкультура и спорт, 1967.
11. Тэйлор Э. Первобытная культура - М.: 1999.
12. Черныш И.В. Энциклопедия выживания - М.: Айрис - Пресс, 2002
13. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм - М.: Физкультура и спорт, 1971.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные - М.: Физкультура и спорт, 1972.

Рекомендуемая литература для педагога

1. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям -Л.: Наука, 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания - в 2 т. М.: 1992 – 1994.
3. Вишневский В.Ф. Первая медицинская помощь - М.: 1988.
4. Волович В. Академия выживания - М.: 1996.
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций - М.: Зеркало, 1994.
6. Дарман П. Выживание в экстремальных ситуациях - М.: 1999.
5. Джозеф Зеккарди. Энциклопедия экстренной медицинской помощи - М.: 1998.
6. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения - М.: 1997.
7. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях - М.: Эксмо, 2003.
8. Знай и умей - М.: 1990.
9. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. – М.: Танио, 1989.
10. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий – СПб.: Каро, 2005.
11. Конасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В.С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально – педагогическую поддержку- Учебно – методическое пособие. СПб.: Каро, 2005.
12. Котенко Ю. Индейцы Великих равнин - М: 1997.
13. Кудряшов Б. Выживание в зоне вооруженного конфликта – Краснодар: 1999.
14. Лад В., Фроули Д. Травы и специи - М.: 1997.
15. Любительская охота – Смоленск: 1999.
16. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при воздействии экстремальных ситуаций - Л.: 1982.
17. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров - М.: Мысль, 1966.
18. Михайлович В.А. Работа фельдшера скорой помощи - СПб.: 1997.
19. Несбит П. Один на один с природой - М.: Воениздат. 1965.
20. О соблюдении прав детей в образовательных учреждениях Российской Федерации: Доклад. 1999 – 2000. «Образование – культура», 2001.
21. О соблюдении прав детей в образовательных учреждениях Российской Федерации: Доклад, М., СПб.: МО РФ, 2003.

22. Профилактика правонарушений несовершеннолетних: Возможности системы образования. М.; СПб.; 2003.
23. Рудерстам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. – М.: 1993.г
24. Рыбалка - М.:1999.
25. Справочник по оказанию скорой и неотложной медицинской помощи - Ростов – на – Дону: 1995.
26. Тарас А., Заруцкий Ф. Подготовка разведчика – Минск: 1998.
27. Учебник спасателя - \ под редакцией Ю.Л. Воробьева. М.:1997.
28. Федоров Ф.В. Грибы - М.:1990.
18. Формозов А.Н. Спутник следопыта - М.: 1989.
29. Храбрый В.М. Школьный атлас – определитель птиц - М.: 1988.
30. Черныш И.В. Энциклопедия выживания - М.: Айрис - Пресс, 2002
31. 1001 +1 совет туристу. Школа выживания – Минск: 1999.

**Список
мультимедийных средств обучения
по курсу «Школа выживания»**

1. Большая энциклопедия туризма - ООО «Фобус – Стиль», М.: 2004.
 - Пешеходный туризм,
 - Лыжный туризм
 - Горный туризм
 - Водный туризм
 - Велосипедный туризм
2. Электронный учебник МЧС « Спасательные работы».
3. Азбука ориентирования (компьютерное тестирование):
 - Ориентирование в пространстве
 - Ориентирование по звездам
 - Ориентирование по местным признакам
 - Предсказание погоды
 - Ядовитые растения
4. Летний лагерь - ООО «РМГ Компани», Волгоград .:2006.
5. Руководство туриста - ООО «Хорошая погода», М.: 2006.
6. Романтика туризма - ООО «Меридиан», М.: 2005
7. Энциклопедия искусство выживания - ООО «Медиа –Сервис», М.: 2000.
8. Компьютерная версия игры « Последний герой» - ООО «Триада», М.: 2004.
9. В помощь туристскому организатору школ.
10. Большой медицинский справочник - ООО «Триада», М.: 2005.
 - Лекарственные препараты
 - Правила лекарственной безопасности
 - Оказание первой доврачебной помощи
11. Медицинский справочник. ООО «Триада», М., 2005.
12. Энциклопедия лекарственных растений.
13. Дидактический материал по ориентированию.
14. Спортивные и топографические карты. ООО «Эликтан», М., 2004.

**Тест контроль
физической подготовленности учащихся**

1. Мышечная выносливость: испытывается приседанием на одной ноге.
Норма: 6 приседаний для мальчиков, 5 приседаний для девочек.
2. Сила мышц и прыгучесть ног, испытывается с помощью пробы Абалакова – прыжок с места в высоту. Норма: М – не менее 40см, Ж- не менее 37 см.
3. Проба с задержкой дыхания на выдохе, производимом после полного быстрого выдоха. Закрыв нос пальцами, определяют время задержки дыхания в секундах. Норма: М- не менее 30 сек., Ж- не менее 25 сек.
4. Проба вестибулярной системы (на равновесие) проба Озерецкого: стоя на одной ноге, поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять так, как можно дольше. Норма: М- не менее 20 сек., Ж- не менее 15 сек.
5. Проба на гибкость. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, и задержать руки в таком положении хотя бы на 3 секунды. Если руки слегка касаются пола, пробу повторяют, стоя на подставке высотой в 10 – 20см. В этом случае расстояние от верхней линии опоры до кончиков пальцев будет со знаком плюс.
Норма: М- 5-8см, Ж- 1 – 0 см.
6. Тест на быстроту. Стоя, взять в согнутую под прямым углом руку линейку вертикально, так, чтобы нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разжать и как можно быстрее сжать линейку пальцами рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до нижнего края ладони, тем лучше.
7. Оценка силы рук и плечевого пояса, можно использовать подтягивание на перекладине. Норма: М- 8 и более раз, Ж- 6 раз.
8. Функциональное состояние вегетативной нервной системы определяется с помощью ортостатической пробы. Подсчитывается частота пульса в покое лежа и сразу после вставания на ноги. Прирост пульса не должен быть больше 15%. Более резкое его возрастание свидетельствует о перевозбуждении нервной системы.
9. Скоростная выносливость – из положения лежа на спине, максимальное число подъемов прямых ног на 90 градусов за 20 секунд.
10. Состояние сердечно – сосудистой системы, индекс Руфье: для определения необходимо выполнить 30 приседаний за 45 секунд: при приседании руки поднимают перед собой, при вставании – опускают вдоль туловища. Индекс Руфье рассчитывается по формуле:
(P₁+P₂+P₃) - 200

$$I_p = \frac{\quad}{10}, \text{ где}$$

P₁- пульс до нагрузки в положении сидя (после 5 мин отдыха),

P₂- пульс сразу после нагрузки (стоя) за 15 секунд,

P₃-пульс через 1 мин. после нагрузки (стоя) за 15 секунд.

Результат оценивается по следующей шкале: меньше 0 – отлично, 0 – 5 – хорошо,

6 – 10 – удовлетворительно, 11- 15 – слабо, более 15 – неудовлетворительно.

Ориентировочные нормативные требования для оценки физической подготовленности детей в туристских объединениях

тесты	ПВД	Категория сложности похода				
		1	2	3	4	5
Подъем на 4 этаж, пульс сразу, не более, уд.\мин	120	116	112	108	106	102
Через 2 минуты	100	96	92	90	88	86
Количество приседаний до отказа, не менее раз	60	70	80	90	100	100
Приседание на одной ноге, не менее раз	0 -2	4	6	8	10	12
Прыжок Абалакова (в высоту), не менее см	34	40	42	45	48	50
Подтягивание на перекладине, не менее раз	-	6	8	10	12	14
Задержка дыхания на выдохе (по Генчи), не менее сек.	25	33	36	39	42	45
Бег на 100 м., не более сек.	-	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5

ТЕСТ начального контроля
1- го года обучения
в объединениях «Школа выживания».

Инструкция по организации и проведению тестирования:

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стул, стол).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем они приступают к его выполнению.

Контрольное время выполнения теста для учащихся 1- 2 года обучения - не более 25 минут, для учащихся 3- 5 года обучения – не более 20 минут.

За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования».

Тест может проходить в два этапа: 1-ый этап – индивидуальное тестирование, 2-ой – групповое тестирование, на которое дается 15 минут и одна ручка или карандаш.

Инструкция по выполнению заданий теста:

Перед вами тест на базовые туристские знания, где максимально можно набрать 7 баллов. Вначале укажите фамилию, имя название команды, затем оцените себя по 10- балльной шкале как человека, имеющего тот или иной туристский опыт и знания туристской работы.

Задание №1: «Аварийная сигнализация»

Задание делится на задачи А и Б, ответы (порядковый номер выбранного вами сигнала) записывается в правый столбец.

Задание №2: «Знаки ориентирования»

Рядом с порядковым номером каждого из предложенных 10 изображений топографических знаков записать номер ответа, который вы считаете правильным, из 15 вариантов названий топографических знаков.

Задание №3: «Азимут»

Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа и вписать в правый столбец.

Задание №4: «Рейтинг снаряжение»

Внимательно прочитайте условие, представьте описанную ситуацию и примите решение о рейтинге (необходимости) снаряжения. Самому важному предмету присвоить первый номер и так по нисходящей до последнего предмета.

Задание №5: « Питание в туристском походе»

В пустых клетках пометить галочкой продукты, употребление которых запрещено во время детского многодневного летнего туристского похода.

Задание №6: «Медицина»

В левой таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из правой таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

Задание №7: « Определение сторон света»

Определить направление стрелки в круге, принимая за точку отсчета черту на круге с условным обозначением стороны света. Ответ написать в условно – сокращенном виде (СВ - северо – восток и т.д.) рядом со стрелкой в той же клетке.

Внимательно читайте задания, в крайнем случае, можно задать вопрос педагогу. Если вы не знаете, как выполнить задание, пропустите его. Можно сначала выполнить те задания, которые не вызывают

затруднения, а потом, если останется время, вернуться к более сложным. Выполнив тест, сдайте лист с заданиями, ручку и молча дожидаетесь остальных.

ТЕСТ

Ваши данные: Ф.И.О. _____

Оцените себя по 10-ти балльной шкале как человека, имеющего опыт и знания деятельности в условиях природной среды. Зачеркните выбранную оценку:

Плохо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	отлично
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Задание №1: «Аварийная сигнализация»

Задача А: выбрать один из пронумерованных вариантов, обозначающий международный сигнал SOS.

Задача Б: выбрать из тех же пронумерованных вариантов тот, который у туристов и путешественников означает сигнал бедствия. В ответе поставить порядковый номер сигнала:

№	сигналы	№	сигналы	ответ
1	- . - . - .	6	. - - . - - . - -	Задача А: _____
2	. - - .	7	- - -	
3	- . . -	8	. - .	
4	- - - . . - - -	9	. . . - - -	Задача Б: _____
5	. . . - - - . . .	10	- . . . - . . .	

Задание №2: «Знаки ориентирования»

Под номером в таблице нарисуйте топографический знак из приведенных ниже.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Варианты ответов:

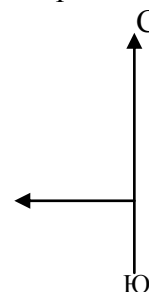
- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. родник; | 8. тропа; |
| 2. отдельно стоящее строение; | 9. река; |
| 3. автомобильная дорога; | 10. болото; |
| 4. холм; | |
| 5. линия электропередач; | |
| 6. редкий лес; | |
| 7. вырубленный лес; | |

Задание №3: «Азимут»

Определить азимут от центра стрелки компаса на дерево. Указать номер соответствующего варианта ответа.

Если не знаете, что такое азимут, сделайте прочерк в ответе.

Варианты ответа				Ответ
1	0	5	180	№ _____
2	45	6	225	
3	90	7	270	
4	135	8	305	



Задание №4: «Рейтинг снаряжения»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100 - 150 км.

Задача – принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№	снаряжение
	Компас
	Спички
	Топор
	Спальный мешок
	Фонарь
	Карта местности
	Палатка
	Полиэтиленовый тент
	Котелок
	Продукты

Задание №5: «Питание в походе»

В пустых клетках пометить продукты, запрещенные к употреблению в детском многодневном летнем туристском походе.

№ п/п	отметка	Продукты
1		Салаты
2		Вареные колбасы
3		Шоколад, мед
4		Сметана, творог
5		Грибы
6		Консервированные продукты
7		Сыр
8		Кондитерские изделия с кремом
9		Пища, оставшаяся от предыдущего приема
10		Масло сливочное

Задание №6: «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

Название препарата	№
Анальгин, баралгин	
Валидол	
Лейкопластырь, бинт, эластичный бинт	
Перекись водорода 3%, настойка йода	
Облепиховое масло	
Аспирин, парацетомол	
Уголь активированный	
Фурацилин, фарингосепт	
Скипидарная мазь	
Нашатырный спирт	

№	Назначение, область применения препарата
1	Противоожоговое
2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Сердечно - сосудистое
4	Перевязочное
5	Седативное (успокоительное)
6	Обезбалтывающее
7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Антисептическое
9	Согревающее
10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
11	Возбуждающее (при обмороке)
12	Мочегонное
13	Общеукрепляющее
14	Антигистаминное (противоаллергическое).

Задание №7: «Определение сторон света»

Определить направление стрелки в круге. Точкой отсчета является черта на круге с обозначением стороны света. Ответ написать рядом со стрелкой в условно – сокращенном виде.

Варианты ответов в условно – сокращенном виде:

С (север); В (восток); Ю (юг); З (запад); СВ (северо – восток); ЮВ (юго – восток); ЮЗ (юго – запад); СЗ (северо – запад).

Ответы к проверочному тесту начального контроля:

Задание №1: «Аварийная сигнализация».

Задача А: №5. Задача Б: №7. За каждый правильный ответ дается 0,5 балла.

Задание №2: «Знаки ориентирования».

За каждый правильный ответ дается 0,1 балла.

Задание №3: «Азимут».

Ответ №7. За правильный ответ дается 1 балл.

Задание №4: «Рейтинг снаряжения».

Сверху вниз: 2,3,4,10,8,1,7,9,6,5. Результат рассчитывается по формуле: $1 - X \cdot 0,02$, где X – сумма разностей между правильным рейтингом и ответом испытуемого. Например:

Снаряжение	Ответ испытуемого	Правильный ответ	Разность
Спальный мешок	2	10	8
Карта	1	1	0
Продукты	9	5	4
Сумма разностей (X)			-----
			12

Задание №5: «Питание в туристском походе».

1,2,4,5,8,9. За каждый правильный ответ дается 0,1 балла. Неправильным считается ответ, если помечен разрешенный продукт, а также если не помечен запрещенный продукт.

Задание №6: «Медицина».

Сверху вниз: 6,3,4,8,1,2,10,7,9,11. За каждый правильный ответ дается 0,1 балла.

Задание №7: «Определение сторон горизонта».

ЮЗ, ЮЗ, Ю, В, СВ, С, В, ЮЗ, С, В. За каждый правильный ответ дается 0,1 балла.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТИРОВАНИЯ:

От 0 до 2 – нулевой уровень знаний, 4,1 до 5 – средний,
От 2,1 до 3 – очень низкий уровень, 5,1 до 6 – выше среднего,
От 3,1 до 4 – ниже среднего, от 6,1 до 7 – высокий уровень знаний.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания: Изд. 2-е, исп. дополн. и переработ. – М., ЗАО ЭКСМО- Пресс, 2003.
2. Ланда Б.Х. Туризм и методика преподавания. – Казань: КНПО ВТИ, 1996.
3. Гигиенические требования к устройству и содержанию детских оздоровительных палаточных лагерей. / Сан. Правила отделения гигиены детей и подростков отдела санитарно – гигиенического надзора в Тюменской области.1999.

ТЕСТ
Промежуточного контроля в объединениях
«Школа выживания» 1- го года обучения
Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами (стол, стол).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем дают карандаши или ручки, листы бумаги для ответов.

Контрольное время для выполнения теста – не более 25 минут. За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования». Затем педагог собирает выполненные работы.

1. Наблюдатель сообщает: «Сзади у меня озеро, прямо перед собой вижу дом лесника, а слева небольшая рощица, на севере вижу купол церкви. Если повернуться к церкви лицом, то озеро будет справа». Определите, где будет расположен дом лесника:

а) на юге; б) на востоке; в) на западе; г) на юго – востоке;

2. Ваша туристская группа находится в лесу. По косвенным признакам определяете приближение пожара (запах гари, беспокойное поведение животных и птиц), положение усугубляется попутным ветром, ваши действия:

а) повинаясь инстинкту самосохранения, быстрее убежите от пожара;

б) дождетесь приближения пожара и примите активные меры по его тушению;

в) почувствовав опасность, измените направление движения группы навстречу очагу пожара с целью его тушения;

г) сделаете многослойную повязку для лица, защитите голову, конечности от огня, смочите их, избавитесь от горючего и легко воспламеняющегося снаряжения, снимите с себя плавящуюся одежду, будете искать укрытие вблизи водоема.

3. При укусе в руку ядовитой змеи вы предпримите следующие действия:

а) выше места укуса перетяну резиновым жгутом, чтобы препятствовать распространению яда по организму;

б) место укуса прижгу раскаленным кончиком ножа, потому что змеиный яд под действием высокой температуры разрушается;

в) дам пострадавшему от укуса выпить алкоголя, укутаю потеплее;

г) выдавлю из раны кровь, промою ранку перекисью водорода, обеспечу полный покой.

4. Для обеззараживания воды из неизвестного источника можно, используя те медицинские препараты, которые есть в большой походной аптечке. А именно?

а) анальгин; б) гидроперит (перекись водорода); в) нитроглицерин; г) бесалол;

5. Вам нужна длинная веревка, но есть два отрезка веревки разного диаметра нужной длины. Какой узел вы используете для этих целей?

а) узел проводника; б) булинь; в) брамшкотовый; г) прямой;

6. На какой стороне деревьев кора тоньше, эластичнее, у берез светлее?

а) на востоке; б) на западе; в) на юге; г) на севере;

7. Для обогрева и просушки белья, Вы скорее всего, воспользуетесь костром типа?

а) «шалаш»; б) «звездный»; в) «нодья»; г) «колодец»;

8. Если обнаружено обморожение, то необходимо срочно предпринять следующие меры:

а) использовать для обогрева горячие камни и огонь;

б) дать выпить спиртного;

в) защитить пострадавшего от потери тепла и обеспечить горячим питьем;

г) растереть обмороженный участок снегом или шерстяной рукавицей.

9. Вы заметили приближение грозовой тучи. Чтобы узнать, когда начнется дождь, вы сделали два замера времени. Первый раз от вспышки молнии до раската грома прошла 21 секунда. Во второй раз (отсчет был сделан через 4 минуты) – 15 секунд. Через сколько времени после второго отсчета начнется дождь?

- а) 3 минуты; б) 4 минуты; в) 5 минут; г) 6 минут;
10. Один из ваших товарищей в группе сильно оцарапал ногу о камень, но не беда под рукой есть походная аптечка. Чем вы воспользуетесь для обработки краев раны?
а) анальгин; б) спиртовой раствор йода; в) аспирин; г) но – шпа;
11. Ежедневная калорийность пищи должна составлять?
а) 500 – 1000 ккал; б) 1500 – 2000 ккал; в) 2500 – 3000 ккал; г) 3500 – 4000 ккал;
12. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть соответственно?
а) 1:1:4; б) 1:2:4; в) 2:2:4; г) 2:3:4;
13. В полнолуние Луна ровно в полночь (по месту времени) находится?
а) на севере; б) на юге; в) на востоке; г) на западе;
14. На вашем пути встретилось болото, и его обойти нельзя. Как поступите?
а) повернете назад;
б) расспросите местных жителей о его проходимости, опасных местах, гатях, тропах и т.д.;
в) сделаете из подручного материала «болотоступы» и будете преодолевать болото, двигаясь друг за другом;
г) заготовите жерди для строительства гати на опасных местах болота и начнете движение;
15. В пути вас неожиданно застала гроза. Дальнейшее движение опасно, вы решили укрыться. Скорее всего, вы укроетесь:
а) под кроной одинокого дерева дуба с густой кроной;
б) укроетесь у отвесной стены разрушенного здания;
в) укроетесь под одиноко стоящими скалами – останцами;
г) спрячетесь среди невысоких деревьев с густыми кронами.
16. Глубина каменного переката – чуть ниже пояса (0,8 м). При какой скорости течения реки безопасно переправляться через реку вброд?
а) 1 м\с; б) 2 м\с; в) 3 м\с; г) 4 м\с;
17. Находясь на рыбалке в лодке, вы вдруг услышали призывы о помощи. Видите тонущего человека недалеко от вас. Как на лодке вы подойдете к тонущему человеку?
а) вниз по течению правым бортом;
б) вниз по течению левым бортом;
в) вверх по течению кормой вперед;
г) против течения к тонущему, а подниму его с кормы;
18. Чем обработать рану, полученную в походе, не используя медицинские препараты?
а) цветами клевера;
б) листьями дуба;
в) отваром березового цвета;
г) листьями подорожника;
19. На какие изменения в погоде указывает проявление активности у пауков, когда они много ползают, опускаются вниз?
а) к потеплению;
б) к похолоданию;
в) к приближению грозы;
г) к ветру;

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
в	а	г	б	в	в	в	в	г	б	в
12	13	14	15	16	17	18	19			
б	г	а	б	б	г	г	в			

Тест
итогового контроля ЗУН учащихся 1 – го года обучения
В объединениях «Школа выживания»

Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стул, стол).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем они приступают к его выполнению.

Контрольное время выполнения теста для учащихся 1- 2 года обучения - не более 25 минут, для учащихся 3- 5 года обучения – не более 20 минут.

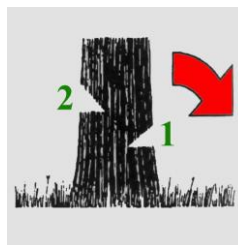
За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: «Осталось 5 минут до конца тестирования».

Тест может проходить в два этапа: 1-ый этап – индивидуальное тестирование, 2-ой – групповое тестирование, на которое дается 15 минут и одна ручка или карандаш.

1. К поперечному элементу каркаса байдарки относятся:

А) стрингер; Б) Кильсон; В) шпангоут;

2. Представленное дерево на рисунке упадет в сторону цифры:

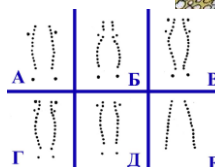


3. Какой узел используете для организации перил при переправе через водное препятствие?

А) брамшкотовый; Б) шкотовый; В) грейпвайн; Г) карабинная удавка.



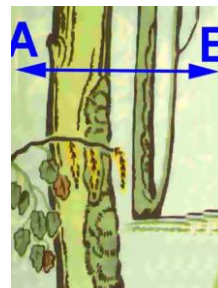
4. След укуса ядовитой змеи изображен на рисунке:



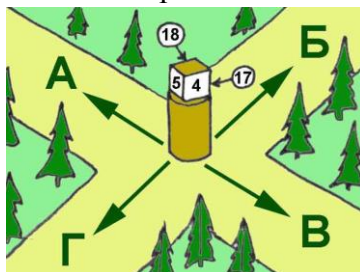
5. Положение какого из изображенных на рисунке людей является самым безопасным при грозе?



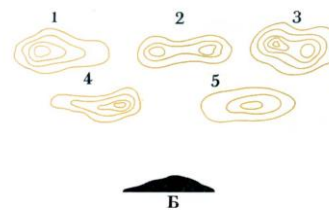
6. Север находится в направлении буквы А или Б?



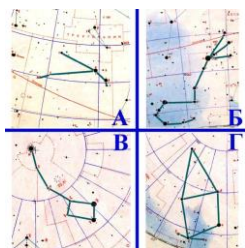
7. Перед вами квартальный столб. В каком направлении находится север?



8. На рисунке изображен холм. Какой из представленных профилей, соответствует изображенному на рисунке?



9. На каком из представленных рисунков изображено созвездие Большой Медведицы?



9. На рисунке изображен узел:

А) шкотовый; Б) рифовый; В) узел штык; Г) булинь.



10. Спасательный конец, который используется при спасательных работах в водном туризме, называется:

А) «свеклой»; Б) «редиской»; В) «морковкой»;

Тест
Начального контроля знаний, умений, навыков в объединениях
«Школа выживания» 2 –го года обучения

1. Вы увидели, что горнолыжник при спуске получил травму и самостоятельно передвигаться не может. Ваши действия?
А) вместе с другими членами группы начать транспортировку пострадавшего;
Б) перенести пострадавшего в сторону от трассы связаться с КСС (контрольно – спасательная служба) и ждать их появления;
В) попросить проезжающих мимо, сообщить о случившемся работниками КСС, а самому поехать искать инструктора;
Г) осторожно укутать пострадавшего и, оставив с ним кого-либо, сообщить о случившемся работникам КСС.
2. Чем обработать рану, полученную в походе, не используя медицинские препараты аптечки?
А) цветами клевера; Б) листьями дуба;
В) отваром березового цвета; Г) листьями подорожника.
3. Вы участник похода, маршрут которого проходит вдоль реки. Где вы разобьете бивуак?
А) на пляже пологого берега вблизи уреза воды;
Б) на намытом плоском острове посередине реки, переправившись на него вброд;
В) на высоком берегу реки, не менее, чем в 100 – 150 метрах выше зеркала воды;
Г) на 3 – 5 метров выше зеркала воды.
4. Каков минимальный возраст ребенка, которого можно брать с собой на маршрут первой категории сложности?
А) 7 лет; Б) 12 лет; В) 14 лет; Г) 16 лет.
5. Какой порядок гребных лодок нужно соблюдать при движении группы на водном маршруте?
А) кильватерный строй; Б) вразброс;
В) шеренгой; Г) в колонну по два.
6. Какое количество участников похода должно входить в туристскую группу на велосипедном маршруте, если группой руководит один инструктор?
А) 5 человек; Б) 10 человек; В) 15 человек; Г) 20 человек.
7. Когда пробуждаются и начинают свой трудовой день воробьи?
А) в 3 часа; Б) в 4 часа; В) в 5 часов; Г) 6 часов.
8. Вы заметили приближение грозовой тучи. Чтобы узнать, когда начнется дождь, вы сделали два замера времени. Первый раз от вспышки молнии до раската грома прошла 21 секунд. Во второй раз (отчет был сделан через 4 минуты) – 15 секунд. Через сколько времени после второго отсчета начнется дождь?
А) 3 минуты; Б) 4 минуты; В) 5 минут; Г) 6 минут.
9. В ночном лесу вы вдруг услышали кукушку? Определите который час?
А) 24 часа; Б) 2 часа; В) 1 час; Г) 3 часа.
10. Лесная фиалка, кислица (заячья капуста), мать и мачеха в какое время раскрывают утром свои лепестки?
А) 5 – 6 часов; Б) 7- 8 часов; В) 9 – 10 часов; Г) 11 – 12 часов.
11. Для обеззараживания воды из неизвестного источника можно, используя те медицинские препараты, которые есть в большой аптечке. А именно?
А) анальгин; Б) гидроперит; В) нитроглицерин; Г) бесалол.
12. Вам нужна длинная веревка, но есть два отрезка веревки разного диаметра нужной длины. Какой узел вы используете для этого?
А) узел проводника; Б) булинь; В) брамшкотовый; Г) прямой.
13. Один из ваших товарищей в группе сильно оцарапал ногу о камень, но не беда под рукой походная аптечка. Чем вы воспользуетесь для обработки краев раны?
А) анальгин; Б) аспирин; В) спиртовой раствор йода; Г) но- шпа.
14. При искусственном дыхании с какой частотой необходимо производить вдох?
А) 6 – 8 циклов; Б) 8 – 10 циклов; В) 10 – 12 циклов; Г) 16 – 18 циклов.

15. Если обнаружено обморожение необходимо:
 - А) использовать для обогрева горячие камни или огонь;
 - Б) дать выпить спиртного;
 - В) защитить пострадавшего от потери тепла и обеспечить горячим питьем;
 - Г) растереть обмороженный участок снегом или шерстяной рукавицей.
16. В полнолуние Луна ровно в полночь (по месту времени) находится?
 - А) на севере; Б) на юге; В) на востоке; Г) на западе.
17. Ежедневная калорийность пищи должна составлять?
 - А) 500 – 1000 ккал; Б) 1500 – 2000 ккал; В) 2500 – 3000 ккал; Г) 3500 – 4000 ккал.
18. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть соответственно?
 - А) 1 : 1 : 4; Б) 1 : 2 : 4; В) 2 : 2 : 4; Г) 2 : 3 : 4.
19. Для обогрева и просушки белья, вы, скорее всего, воспользуетесь костром типа?
 - А) шалаш; Б) звездный; В) нодья; Г) колодец.
20. На какие изменения в погоде указывает проявление активности у пауков, когда они много ползают, опускаются вниз?
 - А) к потеплению; Б) к похолоданию; В) к приближению грозы; Г) к ветру.

Правильные ответы к тесту:

1. Г;	6. А;	11. Б;	16. Б;
2. Г;	7. В;	12. В;	17. Г;
3. Г;	8. Б;	13. В;	18. А;
4. Б;	9. Г;	14. Г;	19. В;
5. А;	10. В;	15. В;	20. А.

ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

У детей, занимающихся в объединениях «Школы выживания»

Промежуточный контроль, 2 – ой год обучения

Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами для письменной работы каждого участника (стул, стол).

Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем дают карандаши или ручки, листы бумаги.

Контрольное время выполнения теста для учащихся – не более 25 минут с начала выполнения теста. За 5 минут до истечения тестирования громко объявляют: » Осталось 5 минут до конца тестирования».

ВОПРОСЫ ТЕСТА

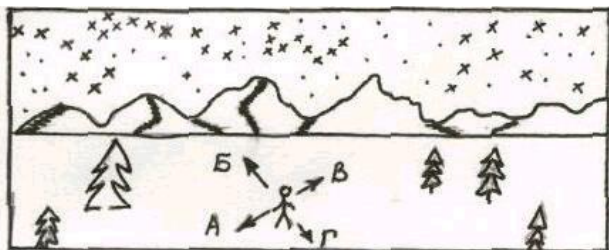
1. Наблюдатель сообщает: «Сзади у меня озеро, прямо перед собой вижу дом лесника, а слева небольшая рощица, на севере вижу купол церкви. Если повернуться к церкви лицом, то озеро будет справа». Определите, где будет расположен дом лесника:
а) на юге; б) на востоке; в) на западе; г) на юго – востоке;
2. Во время движения вы почувствовали, что ботинки натирают ноги. Что вы предпримите?
а) сообщить руководителю группы, чтобы он остановил группу, а вы переобулись.
б) переобуться и догнать группу.
в) терпеть до очередного привала.
г) снять ботинки и двигаться босиком.
3. Ваша туристская группа находится в лесу. По косвенным признакам определяете приближение пожара (запах гари, беспокойное поведение животных и птиц), положение усугубляется попутным ветром, ваши действия:
а) повинаясь инстинкту самосохранения, быстрее убежите от пожара;
б) дождетесь приближения пожара и примите активные меры по его тушению;
в) почувствовав опасность, измените направление движения группы навстречу очагу пожара с целью его тушения;
г) сделаете многослойную повязку для лица, защитите голову, конечности от огня, смочите их, избавитесь от горячего и легко воспламеняющегося снаряжения, снимите с себя плавящуюся одежду, будете искать укрытие вблизи водоема.
4. При укусе в руку ядовитой змеи вы предпримите следующие действия:
а) выше места укуса перетяну резиновым жгутом, чтобы препятствовать распространению яда по организму;
б) место укуса прижгу раскаленным кончиком ножа, потому что змеиный яд под действием высокой температуры разрушается;
в) дам пострадавшему от укуса выпить алкоголя, укутаю потеплее;
г) выдавлю из раны кровь, промою ранку перекисью водорода, обеспечу полный покой.
5. Для обеззараживания воды из неизвестного источника можно, используя те медицинские препараты, которые есть в большой походной аптечке. А именно?
а) анальгин; б) гидроперит (перекись водорода); в) нитроглицерин; г) бесалол;
6. Вам нужна длинная веревка, но есть два отрезка веревки разного диаметра нужной длины. Какой узел вы используете для этих целей?
а) узел проводника; б) булинь; в) брамшкотовый; г) прямой;

7. На какой стороне деревьев кора тоньше, эластичнее, у берез светлее?
а) на востоке; б) на западе; в) на юге; г) на севере;
8. Для обогрева и просушки белья, Вы скорее всего, воспользуетесь костром типа?
а) «шалаш»; б) «звездный»; в) «нодья»; г) «колодец»;
9. Если обнаружено обморожение, то необходимо срочно предпринять следующие меры:
а) использовать для обогрева горячие камни и огонь;
б) дать выпить спиртного;
в) защитить пострадавшего от потери тепла и обеспечить горячим питьем;
г) растереть обмороженный участок снегом или шерстяной рукавицей.
10. Вы увидели, что горнолыжник при спуске с горы получил травму и самостоятельно передвигаться не может. Ваши действия?
а) вместе с другими лыжниками начать транспортировку пострадавшего;
б) перенести пострадавшего в сторону от трассы и ждать появления работников КСС (контрольной спасательной станции);
в) попросить проезжающих мимо, сообщить о случившемся работникам КСС, а самому поехать искать инструктора;
г) осторожно укутать пострадавшего и, оставив с ним кого – либо, сообщить о случившемся работникам КСС.

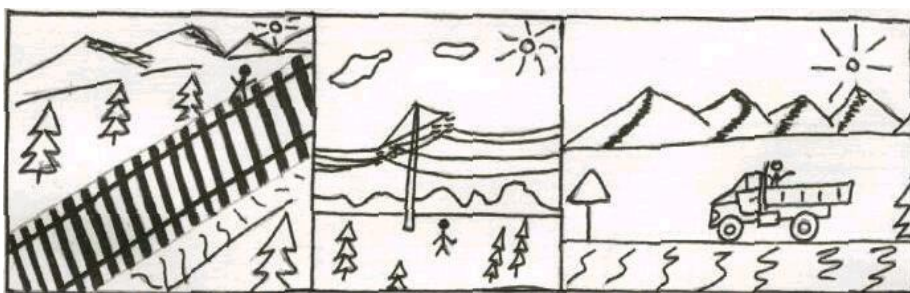
ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ К ТЕСТУ.

1. в;
2. а;
3. г;
4. г;
5. б;
6. в;
7. в;
8. в;
9. в;
10. г.

ТЕСТ
НА ПРОВЕРКУ ИТОГОВЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЙ «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ», 2- ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ



1. Ночь. По рисунку определите, направление на восток находится?
 1А; 1Б; 1В; 1Г;



А

Б

В

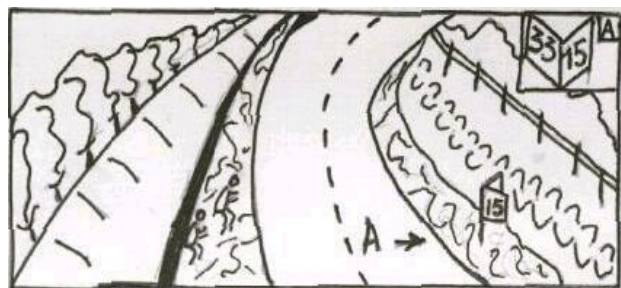
2. У какого туриста будут более точные показания компаса?
 А; Б; В; АВ; АБ; АВВ;
 Г. У всех показания компаса будут неточные.



А

Б

3. По рисунку, определите в каком направлении прошел лыжник? В направлении стрелки:
 А; Б;



4. Из города Рыбинска в Тутаев идет группа туристов. По рисунку определите сколько километров туристам необходимо пройти до Тутаева?
 а) 15 км; б) 33 км; в) 48 км;

5. Надо туго натянуть навесную переправу. Что, кроме основной веревки, вам понадобится?

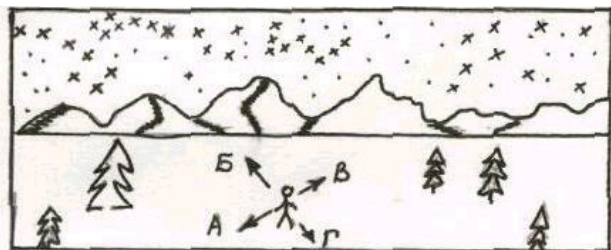
- а) еще одна основная веревка;
 б) два карабина;
 в) репшнур и карабин;
 г) два карабина и репшнур;

6. Узел проводник восьмерка используется для:
- а) связывания веревок одинакового диаметра;
 - б) самостраховки, для закрепления перил к опоре
 - в) самостраховки на вспомогательных веревках и репшнурах;
 - г) для связывания веревок разного диаметра одним концом, на концах веревок;
7. При остановке сердечной деятельности используют непрямой массаж сердца. Глубина опускания грудной клетки у взрослого человека при этом должна составлять:
- а) 2- 3 см; б) 5 – 6 см; в) 8 – 10 см; г) 12 – 14 см;
8. При переходе реки турист оказался в водном потоке. Каким из узлов он должен воспользоваться, чтобы привязать перекинутую с берега веревку к себе?
- а) маркировочным; б) проводником восьмеркой; в) булинем; г) грейпвайном;
9. Отдельно стоящие деревья, столбы видны с расстояния:
- а) 0,5 км – 1 км; б) 2 – 3 км; в) 4 – 5км; г) 6 – 7 км;
10. Признаками приближения грозы являются:
- а) если в теплый и душный вечер небо затягивается сплошной пеленой облаков – гроза будет ночью;
 - б) облака движутся в том же направлении, что и дует ветер у поверхности земли;
 - в) вокруг солнца или луны появляется большой белый круг;
 - г) лес шумит, птицы садятся на землю;

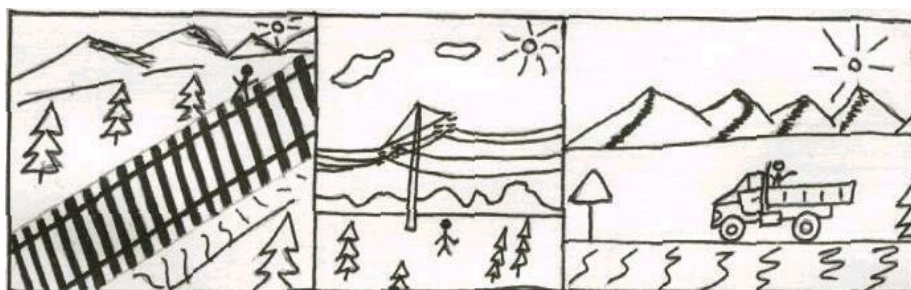
Ответы к тесту:

- | | |
|-------|--------|
| 1.В; | 6.Б; |
| 2.Г; | 7.Б; |
| 3.Б; | 8. В; |
| 4. Б; | 9.Б; |
| 5. Г; | 10. А. |

Тест
Начального контроля знаний, умений, навыков в объединениях «Школа выживания»
3 –го года обучения



2. Ночь. По рисунку определите, направление на восток находится?
 1А; 1Б; 1В; 1Г;

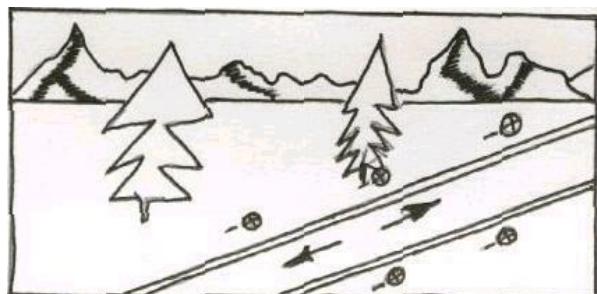


А

Б

В

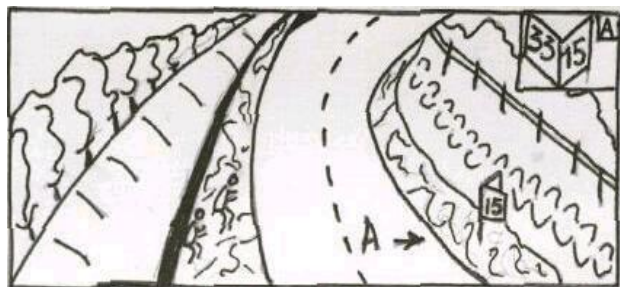
2. У какого туриста будут более точные показания компаса?
 А; Б; В; АВ; АБ; АВВ;
 Г. У всех показания компаса будут неточные.



А

Б

3. По рисунку, определите в каком направлении прошел лыжник? В направлении стрелки:
 А; Б;



4. Из города Рыбинска в Тутаев идет группа туристов. По рисунку определите сколько километров туристам необходимо пройти до Тутаева?
 а) 15 км; б) 33 км; в) 48 км;

5. Надо туго натянуть навесную переправу. Что, кроме основной веревки, вам понадобится?
 а) еще одна основная веревка; б) два карабина;
 в) репшнур и карабин; г) два карабина и репшнур;

6. Узел проводник восьмерка используется для:

- а) связывания веревок одинакового диаметра;
- в) самостраховки на вспомогательных веревках и репшнурах;
- б) самостраховки, для закрепления перил к опоре одним концом, на концах веревок;
- г) для связывания веревок разного диаметра

7. При остановке сердечной деятельности используют непрямой массаж сердца. Глубина опускания грудной клетки у взрослого человека при этом должна составлять:

- а) 2- 3 см; б) 5 – 6 см; в) 8 – 10 см; г) 12 – 14 см;

11. При переходе реки турист оказался в водном потоке. Каким из узлов он должен воспользоваться, чтобы привязать перекинутую с берега веревку к себе?

- а) маркировочным; б) проводником восьмеркой; в) булинем; г) грейпвайном;

12. Отдельно стоящие деревья, столбы видны с расстояния:

- а) 0,5 км – 1 км; б) 2 – 3 км; в) 4 – 5 км; г) 6 – 7 км;

13. Признаками приближения грозы являются:

- а) если в теплый и душный вечер небо затягивается сплошной пеленой облаков – гроза будет ночью;
- б) облака движутся в том же направлении, что и дует ветер у поверхности земли;
- в) вокруг солнца или луны появляется большой белый круг;
- г) лес шумит, птицы садятся на землю;

Ответы к тесту:

- | | |
|-------|--------|
| 1.В; | 6.Б; |
| 2.Г; | 7.Б; |
| 3.Б; | 8. В; |
| 4. Б; | 9.Б; |
| 5. Г; | 10. А. |

**ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОБЪЕДИНЕНИЯХ
«ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ»**

Промежуточный контроль 3 –ий год обучения

Инструкция по организации и проведению тестирования

Для проведения тестирования необходимо предусмотреть помещение с местами (стол, стул).

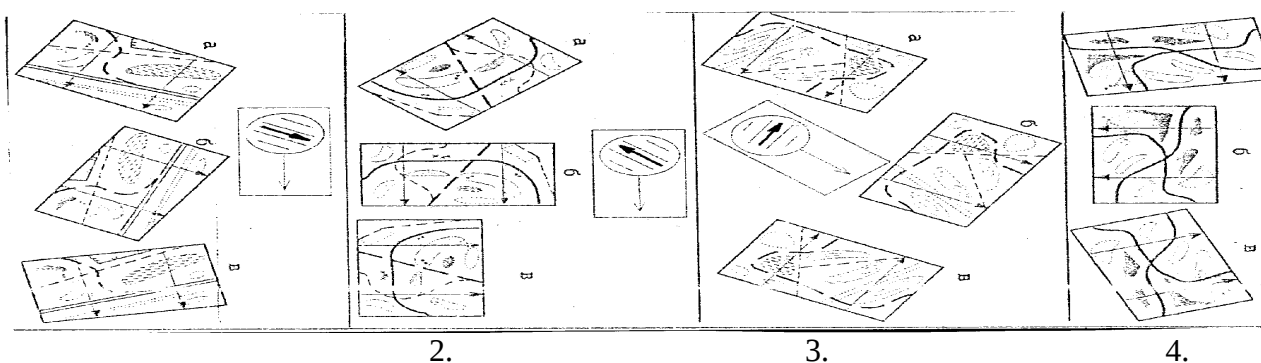
Испытуемым сначала выдают листы с заданиями теста, знакомят с порядком их выполнения, затем дают карандаши или ручки, листы бумаги для ответов.

Контрольное время для выполнения теста – не более 25 минут. За 5 минут до истечения времени тестирования громко объявляют: « Осталось 5 минут до конца тестирования». Затем педагог собирает выполненные работы.

Задания теста

1. Вы заметили приближение грозовой тучи. Чтобы узнать, когда начнется дождь, вы сделали два замера времени. Первый раз от вспышки молнии до раската грома прошла 21 секунда. Во второй раз (отсчет был сделан через 4 минуты) – 15 секунд. Через сколько времени после второго отсчета начнется дождь?
а) 3 минуты; б) 4 минуты; в) 5 минут; г) 6 минут;
2. Один из ваших товарищей в группе сильно оцарапал ногу о камень, но не беда под рукой есть походная аптечка. Чем вы воспользуетесь для обработки краев раны?
а) анальгин; б) спиртовой раствор йода; в) аспирин; г) но – шпа;
3. Ежедневная калорийность пищи должна составлять?
а) 500 – 1000 ккал; б) 1500 – 2000 ккал; в) 2500 – 3000 ккал; г) 3500 – 4000 ккал;
4. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть соответственно?
а) 1:1:4; б) 1:2:4; в) 2:2:4; г) 2:3:4;
5. В полнолуние Луна ровно в полночь (по месту времени) находится?
а) на севере; б) на юге; в) на востоке; г) на западе;
6. На вашем пути встретилось болото, и его обойти нельзя. Как поступите?
а) повернете назад;
б) расспросите местных жителей о его проходимости, опасных местах, гатях, тропах и т.д.;
в) сделаете из подручного материала «болотоступы» и будете преодолевать болото, двигаясь друг за другом;
г) заготовите жерди для строительства гати на опасных местах болота и начнете движение;
7. В пути вас неожиданно застала гроза. Дальнейшее движение опасно, вы решили укрыться. Скорее всего, вы укроетесь:
а) под кроной одинокого дерева дуба с густой кроной;
б) укроетесь у отвесной стены разрушенного здания;
в) укроетесь под одиноко стоящими скалами – останцами;
г) спрячетесь среди невысоких деревьев с густыми кронами.
8. Глубина каменного переката – чуть ниже пояса (0,8 м). При какой скорости течения реки безопасно переправляться через реку вброд?
а) 1 м/с; б) 2 м/с; в) 3 м/с; г) 4 м/с;
9. Находясь на рыбалке в лодке, вы вдруг услышали призывы о помощи. Видите тонущего человека недалеко от вас. Как на лодке вы подойдете к тонущему человеку?
а) вниз по течению правым бортом;
б) вниз по течению левым бортом;
в) вверх по течению кормой вперед;
г) против течения к тонущему, а подниму его с кормы;

10. Чем обработать рану, полученную в походе, не используя медицинские препараты?
- цветами клевера;
 - листьями дуба;
 - отваром березового цвета;
 - листьями подорожника;
11. На какие изменения в погоде указывает проявление активности у пауков, когда они много ползают, опускаются вниз?
- к потеплению;
 - к похолоданию;
 - к приближению грозы;
 - к ветру;
12. По прилагаемым рисункам, определите какой вариант карт ориентирован верно:

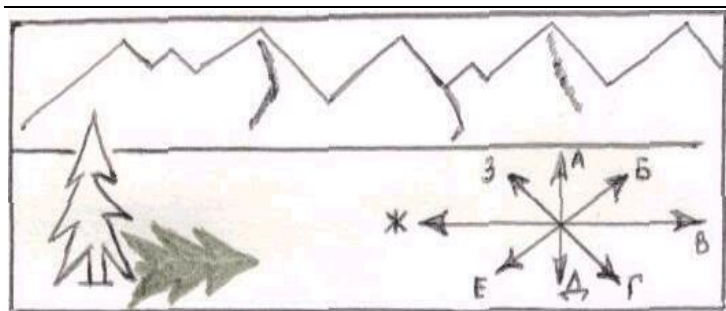


Ответы на задания теста:

- б;
- б;
- г;
- б;
- б;
- б;
- г;
- а;
- г;
- г;
- в;
- 1-б; 2-а; 3-в; 4-а.

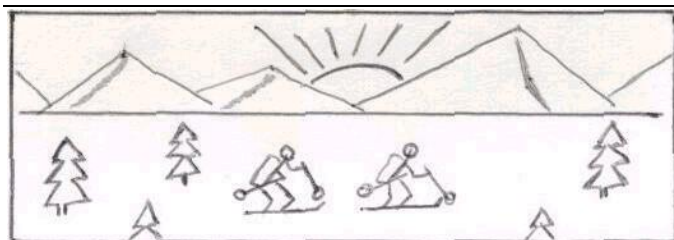
ТЕСТ
ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ 3- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В
«ШКОЛЕ ВЫЖИВАНИЯ»

1. Вы находитесь в пустыне. Заблудились. Компас испорчен. Кругом пески. Все, что вам известно, это то, что здесь преобладают южные ветра. Но и ветра нет. Как определить стороны горизонта, если и Солнце стоит точно над головой и тени никуда не направлены?
а) буду двигаться по следам животных;
б) определю направление по характерной изогнутости барханов;
в) попытаюсь самостоятельно исправить компас и определить стороны горизонта;
г) определю стороны горизонта по кустарникам и травам.
2. Двигаясь на автомобиле, вы попали в сильную снежную пургу, что вы предпримите?
а) остановлю машину, закрою все окна и двери, укрою двигатель со стороны радиатора, буду периодически выходить из автомобиля, чтобы разгрести снег;
б) закрою все окна и двери, включу противотуманные фары и на небольшой скорости, подавая непрерывные сигналы, продолжу движение;
в) остановлю машину, закрою все окна и двери, укрою двигатель со стороны радиатора и, не выключая двигатель, чтобы не замерзнуть, буду ждать окончания пурги;
г) дождусь других автомобилистов, и колонной продолжим движение, подавая непрерывные сигналы.
3. Вы участник похода по водному маршруту. Где необходимо устанавливать палатки лагеря?
а) на пляже пологого берега вблизи уреза воды;
б) на намытом плоском острове посередине реки;
в) на высоком берегу реки, не менее чем в 100 – 150 метрах выше зеркала воды;
г) на 3- 5 метров выше зеркала воды.
4. Какое количество участников похода входит в туристскую группу на лыжном маршруте, если отрядом руководит один инструктор?
а) 6 человек; б) 10 человек; в) 15 человек; г) 20 человек.
5. Когда пробуждаются и начинают свой трудовой день воробьи?
а) в 3 часа; б) в 4 часа; в) в 5 часов; г) в 6 часов.
6. В ночном лесу вы вдруг услышали кукушку? Определите который час в данное время?
а) 24 часа; б) 2 часа; в) 1 час; г) 3 часа.
7. Лесная фиалка, кислица (заячья капуста), мать - и - мачеха раскрывают утром свои лепестки, в какое время?
а) 5- 6 часов; б) 7- 8 часов; в) 9 – 10 часов; г) 12 – 13 часов.
8. Вам необходима длинная веревка, но есть два отрезка веревки одинакового диаметра нужной длины. Какой узел вы используете для этих целей?
а) узел проводника; б) прямой; в) брамшкотовый; г) булинь.
9. При искусственном дыхании, с какой частотой необходимо производить вдох?
а) 6 – 8 циклов; б) 8 – 10 циклов; в) 10 – 12 циклов; г) 16- 18 циклов.
10. Один из товарищей в вашей туристской группе получил по неосторожности ожог руки при приготовлении пищи? Под рукой походная аптечка. Чем воспользуетесь для обработки ожога?
а) спиртовым раствором йода; б) аспирином; в) мазью линимента; г) анальгином.
11. На вашем пути возникло препятствие, необходимо навести воздушную переправу. Каким узлом вы воспользуетесь для крепления веревочных перил с исходного берега?
а) стремя; б) удавкой; в) брамшкотовым; г) срединным проводником.
12. Перед вами три задания на умение ориентироваться по природным признакам:



А)

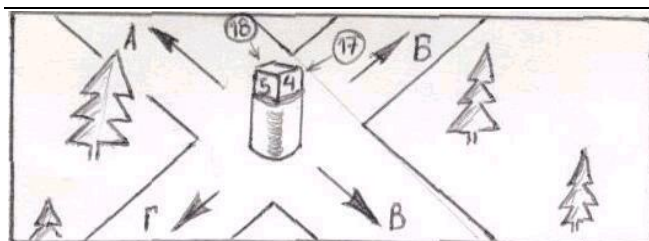
Поздняя осень. Северные широты. Время 16 часов. Определите по рисунку, где находится юг?



Б)

Середина зимы. Средние широты. Заход Солнца. Определите, в каком направлении идут лыжники?

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



В)

На рисунке показано пересечение просек и квартальный столб. Определите, где находится восток?

Ответы к тесту:

1. Б;

2. Г; 7. Б;

3. В; 8. Б;

4. А; 9. Г;

5. Б; 10. В;

6. В; 11. Б;

12. А- е ; Б- з ; В- а;

Свидетельство об окончании «Школы выживания»

**Свидетельство
Об окончании «Школы
выживания»**



г. Рыбинск

Дано: _____

**прошел курс обучения по
программе выживания
в объеме _____ часов**

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования «Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий» им.
Е.П. Балагурова**

**руководитель объединения
_____ Менухов Д.А.**

«__» _____ 20__ год

ТЕСТ
«Школа выживания»
Останетесь ли вы в живых на необитаемом острове?

Жители больших городов редко отдают себе отчет в том, насколько они зависимы от благ цивилизации. Стоит на время остаться без электричества или горячей воды, как привычный уклад жизни резко ломается: мы начинаем ощущать себя мучениками и впадаем в депрессию. При мысли о том, что раньше люди успешно обходились без электричества, мобильных телефонов и канализации, у нас встают дыбом волосы.

Каждому интересно, сумеет ли он выжить в экстремальных условиях. Этот тест поможет вам узнать, сколько вы сможете продержаться на необитаемом острове.

1. У вас есть возможность взять на необитаемый остров только один из перечисленных предметов. Что вы выберете?
А) нож – 3 балла; б) бутылку водки – 1 балл; в) пачку соли – 2 балла; г) радиоприемник – 0 баллов.
2. Попад на необитаемый остров, что вы сделаете в первую очередь?
А) посплю – 0; б) пойду искать пресную воду – 3; в) поищу место, где можно спрятаться от ветра и дождя – 1; г) пойду искать съедобные фрукты и т.п. – 2.
3. Вы решили строить шалаш. Где вы его поставите?
А) Под раскидистым деревом – 0; б) на горе – 1; в) поближе к морю – 2; Г) у подножия горы – 3.
4. У вас кончились запасы провизии. В лесу могут быть деревья со съедобными фруктами. Но чтобы их найти, нужно идти через густые джунгли, где могут прятаться звери. Как вы поступите?
А) откажусь от этой затеи – 0; б) спокойно пойду, ничего не боясь – 3; в) пойду, производя побольше шума, чтобы распугать зверей – 1; г) буду красться очень тихо, стараясь остаться незамеченным – 2.
5. Как вы переносите жару?
А) Температура выше 25 градусов для меня проблема – 0; б) нормально переношу жару до 30 градусов – 2; в) любую жару переношу хорошо – 3.
6. В какой компании вам будет комфортнее? (В предложенных вариантах вы включены в состав. Если вы женщина, то не можете выбрать вариант «А», если мужчина – вариант «б»).
- А) трое мужчин – 2; б) трое женщин – 0; в) двое мужчин и одна женщина – 3; г) двое женщин и один мужчина – 1.*
7. Вы увидели, что в море плавают обломки корабля. Среди них могут быть очень нужные вещи. Но в море попадают акулы. Как вы поступите?
А) Поплыву, невзирая на опасность – 2; б) поплыву, взяв какой-нибудь предмет, чтобы отбиться от хищниц – 3; в) откажусь от опасной затеи – 0.
8. Один из спасшихся на острове лентяй – не хочет работать, уверенный в том, что вас скоро спасут. Как вы с ним поступите?
А) Заставлять не буду – понадеюсь на его совесть – 0; б) накричу на него и не буду делиться пищей – 3; в) напугаю его, рассказав, что корабли мимо этого острова не проходят никогда – 2; г) тоже перестану работать – пусть выкручивается, как может – 1.
9. На острове вас трое. Вы насобирали бананов на завтрак. Но за ночь связка значительно уменьшилась. Что вы предпримите?
А) Тайно проведу расследование, сделаю выводы, кому из партнеров нельзя доверять – 2;

Б) забуду об этом – мирное сосуществование дорожке- 0; В) устрою общее собрание. Этого человека надо вычислить и уменьшить его суточную норму на количество съеденного-3;Г)следующей ночью поступлю так же- 1.

10. К берегу прибило бутылку с ромом. Его мало – совсем на донышке. Как вы поступите с находкой?

А) Выпью, чтобы снять стресс и согреться- 0; Б) оставлю в качестве лекарственного средства – 3; В) использую для разжигания костра – 1.

11. Хорошо ли вы плаваете?

А) Плаваю только по-собачьи –1; Б) плаваю неплохо, могу проплыть больше километра –3; В) вообще не умею плавать –0; Г)метров 100 проплыть точно смогу- 2.

12. Можете ли вы спать только 4 часа?

А) Могу легко- 3; Б) могу, но тогда придется досыпать днем – 2; В) могу, но весь день буду чувствовать себя разбитым – 1; Г) не могу категорически – 0.

Теперь суммируйте свои баллы.

0- 8 баллов. «Дитя цивилизации».

Не хотелось бы вас огорчать, но если вы окажетесь на необитаемом острове, то протянете максимум несколько суток – именно столько человек может прожить без воды и еды. Вашим единственным спасением может быть только другой человек, который сумеет добыть воду и провизию, найти убежище от дождя и ветра, а также защититься от хищников и других неприятностей. Если такого человека под рукой не окажется, вы впадете в депрессию и не будете видеть смысла в дальнейшей борьбе за существование. Все- таки ваша стихия – это цивилизация со всеми атрибутами- телевизором, полуфабрикатами и коммунальными удобствами.

9- 17 баллов «Беспечный».

Похоже, в жизни вы привыкли полагаться на счастливый случай. Вы живете, подчиняясь сиюминутным порывам, и редко задумываетесь о возможных последствиях. Вы можете подвергать свою жизнь опасности, даже не отдавая себе отчета. А опасностей на необитаемом острове сколько угодно. Можно чем- нибудь отравиться, сорваться со скалы, заблудиться в лесной чаще или наступить на ядовитого морского ежа, выброшенного на берег. Ваша выживаемость целиком зависит от настроения ангела-хранителя.

18 –26 баллов «Живучий».

Вы способны протянуть на острове пару недель. Ваших сил и жизненного опыта хватит на то, чтобы не протянуть ноги. К тому же, вы психически уравновешенный человек. Однако в обычной жизни вы не привыкли жертвовать комфортом и вряд ли испытывали когда- либо серьезные лишения. Так- что вам придется пройти через серьезное моральное потрясение и сильно пересмотреть жизненные ценности. Иначе вы быстро израсходуете доступные ресурсы, а на добычу новых у вас не хватит сил. Впрочем, люди в экстремальных ситуациях нередко преобразаются до неузнаваемости. У вас хороший потенциал. Думается, в вас дремлет очень сильная личность.

27 баллов и более «Робинзон».

Вы созданы для экстрима. Возможно, близким людям с вами непросто, но в случае опасности они обращаются за помощью именно к вам. Ведь вы умеете сохранить трезвость рассудка даже в тяжелой ситуации. Когда вашей жизни угрожает реальная опасность, вы преобразаетесь и можете сделать невозможное. Иногда у таких людей возникают трудности с адаптацией к обычной, цивилизованной жизни. Но в экстремальных ситуациях ваша личность раскрывается полностью.