

Обсуждена и принята на педагогическом совете MAOU СОШ г.Нестерова протокол № 18 от 31.08.2015



«Утверждаю»

Н.С. Гурьев
Н.С.Гурьев

31 августа 2015 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Нестеровская средняя общеобразовательная школа

Дополнительная образовательная программа

«Основы теории ГО и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций»

Срок реализации: 3 года

г. Нестеров

2015 год

Пояснительная записка.

Современный мир наполнен опасностями. Сегодня дело спасения человека становится товаром повышенного спроса. Наука о безопасности и выживании – это именно наука, а не набор сведений. Возникла она благодаря серьёзному и обстоятельному анализу многих трагических ситуаций, и советы специалистов – плод долговременной кропотливой работы.

Люди не построили безопасный мир, а лишь заменили опасности, возникавшие при первобытном строе на опасности современного мира. Но при этом, расслабленные благами цивилизации, они стали чересчур беспечны, неосторожны в повседневной жизни, утратили навыки поведения в экстремальных ситуациях. У большинства из нас нет культуры безопасности.

Растёт число жертв от последствий чрезвычайных ситуаций – промышленных аварий, катастроф, чрезвычайных ситуаций локального характера. Анализ их причин приводит к выводу, что более чем 80% случаев возникновения ЧС связано с деятельностью человека и происходит из – за низкого уровня профессиональной подготовки, безответственности и неумения правильно определить своё поведение в экстремальных условиях.

Данная программа предназначена для того, чтобы воспитать у учащихся культуру безопасности. Научить как себя вести, чтобы избежать опасности дома, в городе, на природе. Как защитить себя, что делать, если вы попали в экстремальную ситуацию, будь то техногенная катастрофа или стихийное бедствие.

В процессе освоения программы решаются следующие задачи:

- формирование у учащихся знаний и умений к действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- формирование навыков поведения и оказания помощи пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- совершенствование физической подготовки и выносливости в сложных условиях экстремальных ситуаций природного и техногенного характера;
- выработки у учащихся личной психологической устойчивости к стрессовым ситуациям природного и техногенного характера;
- формирование навыков общей культуры поведения в общественных местах.

Программа разработана для старшеклассников (7–9 классов).

Программа предполагает три основных направления: теоретическое, техническое и физическое.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Объем учебной программы составляет: 102 учебных часа.

Занятия проводятся один раз в неделю.

По окончании подготовки школьники должны знать:

основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);

функции спасательной службы и законодательную базу по ней;

специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;

принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;

свои задачи, права и обязанности;

способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;

последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;

основы применения специальных спасательно-пожарных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;

приемы оказания первой медицинской помощи;

особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;

способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;

средства для оказания первой медицинской помощи;

способы страховки и само страховки;

основы передвижения по различной местности;

основы выживания в различных климатических и природных условиях;

технику безопасности при выполнении АСР;

свои индивидуально-психологические особенности;

особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС;

уметь:

ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;

вести АСР при ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;

применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;

пользоваться альпинистским и специальным оснащением, поднимать и спускать пострадавших с использованием полиспаста и различных спусковых и подъемных устройств;

оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;

применять приемы управления своим состоянием;

иметь представление:

об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;

об основных направлениях совершенствования технологий АСР;

о природных явлениях региона;

о процессе горения, пожаре и его развитии;

об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;

об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов									
		Всего	1-й год	Теор. зан.	Пр. зан.	2-й год	Теор зан..	Пр. зан.	3-й год	Теор. зан.	Пр. зан.
Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера											
1	Единая государственная система	2	–	–	–	2	2	–			
2	Нормативно - правовые основы деятельности аварийно-спасательных служб и	2	2	2	–	–	–	–			
3	Ликвидация последствий ЧС. Мероприятия по	4	1	1	–	1	1	–	2		1
	ВСЕГО:	8	3		–	3		–	2		
Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера											
4	Классификация чрезвычайных ситуаций	2	2	2	–	–	–			–	
5	Аварии с выбросом химически опасных веществ	1	–	–	–	1	1			–	
6	Аварии с выбросом радиоактивных веществ и защита от них	1	–	–	–	1	1			–	
7	Основы прогнозирования ЧС природного и техногенного характера.	4	–	–	–	2	1	1	2	1	1
	ВСЕГО:	8	2		–	4			2		

Общая подготовка											
8	Роль спасателя	2	–	–	–	2	2	–			
9	История развития МЧС	4	4	2	2	–	–	–			
10	Подготовка спасателей	2	–	–	–	2	2	–			
11	Регион ответственности поисково-спасательных формирований.	4	–	–	–	2	2	–	2	2	
	ВСЕГО:	12	4			6		–	2		
Организация и ведение поисково-спасательных работ в зоне ЧС											
12	Оборудование и инструменты применяемые при проведении поисково-спасательных работ	4	2	1	1	1	1	2	1		1
13	Средства индивидуальной защиты	9	4	2	2	2	1	1	3	1	2
14	Приборы радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля	7	2	1	1	2	1	1	3	1	2
15	Средства борьбы с пожарами.	2	–	–	–	2	1	1			
16	Техника безопасности при ведении поисково-спасательных работ.	4	1	1	–	1	1		2	1	1
17	Режимы работы спасателей	2	–	–	–	1		1			

18	Организация и проведение поисково-спасательных работ при ЧС	8	2	1	1	2	1	1		4	2	2
	Всего:	35	11			11				13		
Физическая подготовка												
35	Общая физическая подготовка	10	3	1	2	3	1	2	4	1		3
36	Специальная физическая подготовка	7	2	–	2	2		2		3		3
	Всего:	17	5			5				7		
Основы подготовки к военной службе												
37	Основы стрельбы из стрелкового оружия.	8	4	2	2	2	1	3	2			2
38	Основы строевой выучки	8	2	–	2	2	–	2	4			4
	ВСЕГО:	16	6			4			6			
Гражданская оборона												
39	Организация гражданской обороны. Законодательная и нормативная база ГО	2	2	2	–	–	–	–				
40	Эвакуация населения	2	–	–	–	2	2	–				
41	Защитные сооружения ГО	2	–	–	–	1	1	–	3	3		
	Всего:	6				3			3			
	Итого:	102	31			36				35		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ:

Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).

Нормативно-правовые акты РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Назначение, задачи и организационная структура РСЧС. Подсистемы и уровни РСЧС. Режимы функционирования РСЧС и мероприятия, осуществляемые в этих режимах.

2. Нормативно - правовые основы деятельности аварийно-спасательных служб и формирований МЧС.

Статус спасателя, аварийно-спасательные формирования и службы. Нормативные документы определяющие их деятельность. Права и обязанности спасателя.

3. Ликвидация последствий ЧС Мероприятия по защите населения от ЧС.

Ликвидация ЧС. Содержание аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР). Способы и порядок ведения АСДНР в условиях ЧС.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

4.Классификация чрезвычайных ситуаций.

ЧС техногенного происхождения. ЧС природного происхождения Опасности природно-техногенного характера и синергетические процессы.

Чрезвычайные ситуации возможные на территории региона (Орловской области). Основные потенциально опасные объекты региона и их характеристика.

5. Аварии с выбросом химически опасных веществ и защита от них.

Химически опасные вещества. Предельно допустимые и поражающие концентрации. Классификация химически опасных объектов и территорий, локальные системы оповещения. Химически опасные вещества, используемые в промышленности региона, их физико-химические и токсические свойства. Организация защиты населения при угрозе и возникновении ЧС с выбросом химически опасных веществ. Химически опасные объекты региона и возможные последствия при авариях на них.

6. Аварии с выбросом радиоактивных веществ и защита от них.

Физическая природа ионизирующих излучений, их взаимодействие с веществами. Принципы обнаружения ионизирующих излучений, единицы измерения. Биологическое воздействие ионизирующих излучений, нормирование облучения. Радиационная защита и социальная защита населения пострадавшего в результате аварий с выбросом радиоактивных веществ. Радиационно-опасные объекты. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Последствия радиационных аварий

7. Основы прогнозирования ЧС природного и техногенного характера.

Общие понятия о мониторинге и прогнозировании. Сейсмический мониторинг. Методика прогнозирования ЧС природного характера. Методика прогнозирования ЧС техногенного характера. Сеть наблюдения и лабораторного контроля.

Общая подготовка.

8. Роль спасателя при ликвидации ЧС.

Нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей. Материальный ущерб. Моральные и физические нагрузки. Роль спасателя в ликвидации ЧС.

9. История развития МЧС.

Исторические предпосылки создания государственных структур, обеспечения безопасности человека в ЧС мирного и военного времени. Этапы развития МПВО-ГО, РСЧС и МЧС.

10. Подготовка спасателей.

Требования, предъявляемые к спасателям. Профессиональный отбор спасателей. Спасательные специальности. Аттестация спасателей. Уровни профессионального роста.

11. Оборудование и инструменты применяемые при проведении поисково-спасательных работ.

Технические средства и оборудование применяемые при ведении поисково-спасательных работ. Общее устройство и основные технические характеристики.

12. Средства индивидуальной защиты.

Средства индивидуальной защиты и их классификация. Табельные средства индивидуальной защиты на службе спасателей МЧС России. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, их назначение устройство и применение. Простейшие средства индивидуальной защиты и способы их изготовления. Медицинские средства индивидуальной защиты и порядок их применения.

13. Приборы радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля.

Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля: классификация, принципы работы устройство, порядок подготовки к работе и проведения измерений.

14. Средства борьбы с пожарами.

Огнетушители, пожарные рукава, пожарные стволы, рукавные разветвления, приспособления для отбора воды. Назначение и область применения.

15. Техника безопасности при ведении поисково-спасательных работ.

Нормативно - техническая и правовая база охраны труда спасателя. Причины травматизма: личностные, технические, организационные. Типичные травмы спасателей. Профилактика травматизма. Травмоопасные и вредные факторы деятельности спасателей. Средства защиты. Профессиональные заболевания спасателей.

16. Режимы работы спасателей.

Разделение поисково-спасательных работ по степени тяжести. Режимы труда и отдыха в зоне ЧС Режим питания спасателей.

17. Организация и проведение поисково-спасательных работ при ЧС.

Разведка места поисково - спасательных работ. Определение маршрутов выдвижения техники. Подготовка инструментов механизмов, приспособлений, приборов, необходимых для проведения работ. Выдвижение к месту работ. Организация временного лагеря. Определение мест возможного размещения пострадавших. Организация и проведение поиска пострадавших. Извлечение пострадавших. Определение их состояния. Эвакуация пострадавших и населения из зоны ЧС. Локализация очага поражения. Отключение подачи в помещениях газа, воды, электроэнергии. Организация и проведение поисково-спасательных работ при авариях на транспорте, пожарах, взрывах, при наводнениях, при радиоактивном и химическом заражении местности.

Медицинская подготовка и основы здорового образа жизни.

18. Формирование здорового образа жизни.

Сущность здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь с работой спасателей МЧС. Сущность здорового образа жизни. Закаливание и двигательная активность: физиологические и психологические основы, оказывающие на работоспособность спасателя в экстремальной ситуации. Врачебный контроль, самоконтроль. Меры предупреждения переутомления. Формирование мотивационной основы гигиенического поведения. Социально-нравственная основа здоровья. Как уберечься от вредных привычек и

антисоциальных поступков. Опасные последствия алкоголя, курения, наркотиков. Составление индивидуальных программ укрепления здоровья: рационального режима дня, закаливания, ежедневных физических тренировок.

19. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи.

Строение и функции черепа, головного мозга. Строение и функции органов брюшной полости. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение). Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу. Функции некоторых внутренних органов. Проблемы реанимации.

20. Средства оказания первой медицинской помощи.

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Виды повязок и их назначение. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Переноска больных. Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды («акья», «парамедики»). Изготовление средств транспортировки из подручных материалов. Проведение искусственного дыхания.

21. Алгоритм действий при осмотре, обследовании и оценке состояния пострадавшего.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

22. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений. Характеристика различных видов травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Пневматические шины. Синдром длительного сдавливания.

23. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи. Причины и признаки обморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-лёгочная реанимация и последовательность её проведения (искусственная вентиляция лёгких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

24. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Причины и признаки отравлений ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

25. Медицинская характеристика аварий катастроф и стихийных бедствий.

Медико - тактическая характеристика эпидемических очагов. Медико - тактическая характеристика аварий на взрыво - пожароопасных объектах. Медико - тактическая характеристика зон радиоактивного заражения. Медико - тактическая характеристика очагов поражения аварийными химически-опасными веществами. Характеристика современных средств поражения и медицинские последствия их применения.

26. Организация медицинского обеспечения в ЧС.

Виды и этапы медицинской помощи при проведении спасательных работ. Лечебно-эвакуационные мероприятия. Принципы организации и задачи службы медицины катастроф. Организация и объем первой медицинской и доврачебной помощи в ЧС. Санитарно - гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия в ЧС

27. Первая медицинская помощь при поражениях аварийными химически-опасными веществами.

Краткая характеристика АХОВ. Первая медицинская помощь при поражениях ХОВ.

28. Мероприятия медицинской защиты при авариях на АЭС.

Медицинские мероприятия по защите населения при авариях на АЭС. Йодная профилактика. Контроль за содержанием радионуклидов в продуктах питания.

29. Медицинские мероприятия при массовых инфекционных заболеваниях.

Понятие и основные типы инфекционных болезней. Значение дезинфекции, дезинсекции и деротизации в борьбе с инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний.

30. Уход за пораженными и больными.

Гигиена больного. Применение лекарственных средств. Транспортировка пораженных и больных.

Психологическая подготовка.

Спасение людей - смыслообразующая основа жизни и профессиональной деятельности спасателя. Профессиональные традиции, их роль в становлении личностных качеств спасателя.

31. Профессионально-важные качества спасателя.

Требования профессиональной деятельности к психологическим особенностям спасателя: личностным характеристикам, статическим и динамическим характеристикам психических процессов, способность к управлению собственным состоянием.

32. Психологические особенности поведения населения в ЧС.

Психологическое воздействие обстановки при ЧС. Факторы оказывающие травмирующее воздействие на психику человека. Индивидуальные различия в характере реакции на ЧС. Индивидуальные и коллективные формы панических состояний. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения.

Физическая подготовка.

33. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, с отягощениями. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на

гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Лёгкая атлетика: развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты реакции.

34. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие двигательных качеств. Устойчивость к гиподинамии, развитие глазомера, устойчивости к укачиванию, развитие вестибулярного аппарата, быстроты принятия правильного решения из нескольких вариантов необходимых для специальной подготовки спасателей. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Бег с выходом в заданную точку. Выбор пути и движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение на лыжах по равнинной и пресечённой местности. Спуск и подъём на лыжах по склону. (При наличии возможностей, содержание данной темы может быть дополнено другими видами специальной подготовки (десантная, конная, альпинизм, спортивное ориентирование и т. д.)

Основы подготовки к военной службе.

35. Основы стрельбы из стрелкового оружия.

Основы стрельбы и прицеливания из стрелкового оружия (пневматического пистолета, малокалиберных винтовки и пистолета, боевого автомата АК - 74). Ведение огня из различных положений (стоя, лёжа, с колена, из – за укрытия).

36. Основы строевой выучки.

Основы строевой выучки, основные элементы строя. Движение строевым, походным шагом, повороты на месте и в движении. Отдание воинской чести. Парадный строй и выполнение воинских ритуалов. Порядок заступления и несения службы в почётном карауле.

Гражданская оборона.

37. Организация гражданской обороны. Законодательная и нормативная база ГО.

Источники военной опасности. Гражданская оборона - как система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей возникающих при ведении военных

действий или в следствии этих действий. Федеральный закон РФ «О гражданской обороне». Гражданская оборона, ее задачи и принципы организации. Полномочия органов власти в области ГО. Органы управления ГО. Структура ГО. Силы ГО. Гражданские организации гражданской обороны, порядок их создания, функционирования и комплектования личным составом и техникой.

38. Эвакуация населения.

Эвакуация населения: виды и способы эвакуации. Организация эвакуации в условиях ЧС. Экстренная эвакуация. Организация эвакуации в период угрозы нападения противника в загородную зону.

39. Защитные сооружения ГО.

Защитные сооружения: их назначение и классификация. Убежища, противорадиационные укрытия. Укрытия простейшего типа. Быстровозводимые укрытия. Порядок приведения защитных сооружений в готовность. Системы жизнеобеспечения защитных сооружений. Средства индивидуальной защиты и их классификация. Размещение и правила поведения, укрываемых в защитном сооружении.

Водная подготовка.

40. Обучение плаванию.

Правила поведения в местах купания, на воде. Обучение основным приёмам плавания кролем, брасом. Основные способы сохранения плавучести на воде при отсутствии навыков плавания.

41. Спасательные средства и их применение.

Спасательные средства и их применение. Оказание помощи, терпящим бедствие на воде. Устройство и применение спасательного круга, спасательного жилета, «конца Александра», подручные средства спасения. Модели и виды плав. средств. Меры безопасности при пользовании плав. средствами.

42. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Приемы подхода к пострадавшему, буксировки утопающего и освобождения от захватов. Меры предосторожности и техники безопасности при оказании помощи утопающему.

Правила общего этикета.

43. Правила общего поведения в гостях.

Повседневный этикет. Приветствие. Обращение. Виды обращений, титулы и звания. Как к кому обращаться, употребление «ТЫ» и «ВЫ». Извинение.

44. Правила общего поведения в театре.

Основные положения. Поведение во время спектакля, представления.
Поведение после спектакля, представления.

45. Военский этикет кадетов.

Этикет для кадетов. О пристойном положении корпуса. О походке. О ведении разговора. Честь военнослужащих. Честь мундира. Военская честь. Офицерская честь. О служебном этикете военнослужащих. Исторический аспект отношение начальник – подчинённый, подчинённый – начальник. Представление военнослужащего, поведение в общественных местах. Военный суд чести, дуэли.

ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ:

Ориентирование и основы туристской подготовки.

1. Топографическая и спортивная карты
2. Компас и работа с ним
3. Измерение расстояний
4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
5. Туристское снаряжение
6. Организация туристского быта
7. Техника преодоления препятствий и тактика движения в походе.

Основы автономного существования

8. Правила поведения при вынужденном автономном существовании
9. Проблемы автономного существования

Ориентирование и основы туристской подготовки.

1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа:

пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

2. Компас и работа с ним.

Компас правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности Средний шаг, как его измерить. Способы тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Действия отдельного члена группы, в случае потери им ориентировки.

5. Туристское снаряжение.

Конструкция назначение и применение туристского снаряжения. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

6. Организация туристского быта.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

7. Техника преодоления препятствий и тактика движения в походе.

Переправы через реки. Движение в горах. Горный рельеф - его основные формы. Техника движения по травянистым склонам, осыпям, скалам. Движение по снежникам Организация страховки при организации переправ.

Основы автономного существования.

8. Правила поведения при вынужденном автономном существовании.
Возможные случаи автономного существования. Влияния климата и среды.
Преодоление страха и стресса. Последовательность действий при
вынужденной автономии. Сигналы бедствия и сигнальные средства.

9. Проблемы автономного существования.
Обеспечение пищей и водой. Способы добывания и поддержания огня.
Приготовление пищи. Костры и их виды. Сооружение временного укрытия
Профилактика заболеваний.