

Обеспечение безопасности в водном туристском походе



Федотова К.Н., ведущий методист



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛЕТОМ



Туристский поход: радость без неприятностей

О чём мы поговорим

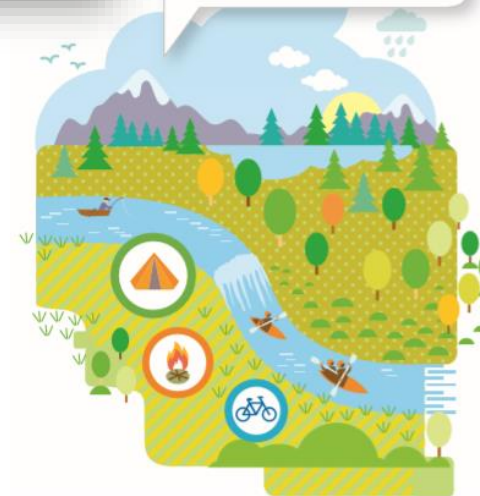
- Перед походом...
- В походе...



Безопасный туризм

О чём мы поговорим

- Обеспечение безопасности в туристских походах
- Обеспечение безопасности в водном туристском походе





Содержание

Введение	3
Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	4
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	9
Организм человека и его безопасность	10
Психическое здоровье человека	30
Социальное здоровье человека	36
Как вести здоровый образ жизни	47
Мой безопасный дом	71
Наводим в доме чистоту	72
Дела домашние: техника безопасности	75
Школьная жизнь	81
Виды современного транспорта	82
Выбор пути: безопасная дорога в школу	83
Правила поведения в школе	102
На игровой площадке	115
Правила поведения на игровой площадке	116
Безопасность в обществе (социуме)	131
Какие конфликты возникают в социуме	132
Чрезвычайные ситуации социального характера ...	139
Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации	143
На природе	145
Умеете ли вы ориентироваться?	146
Чрезвычайные ситуации природного характера ...	156
Природа полна неожиданностей!	158
Туристский поход: радость без неприятностей	179
Перед походом... ..	180
В походе... ..	190
Когда человек сам себе враг	197
Алкоголь наносит удары по организму	198
Курение убивает	203
Словарь	205

207

7 класс
III- четверть

Туристский поход: радость без неприятностей	179
Перед походом... ..	180
В походе... ..	190



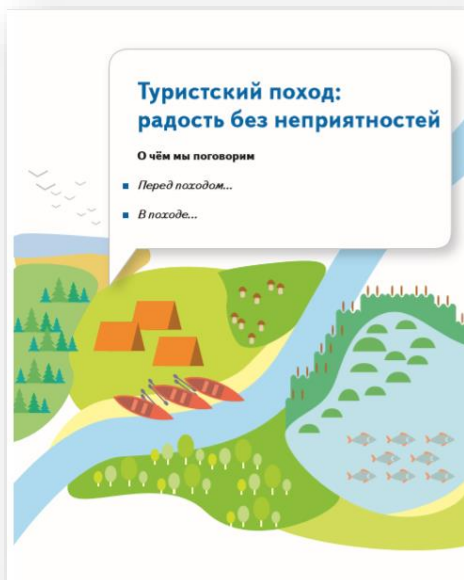
Содержание

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.	
Это нужно знать	3
Немного истории	4
Окружающая среда и безопасность	9
Какие знания и умения вы получите, изучая предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»	10
Здоровый образ жизни. Что это?	13
Зависит ли здоровье от образа жизни	14
Физическое здоровье человека	18
Правильное питание	26
Психическое здоровье человека	43
Социальное здоровье человека	50
Репродуктивное здоровье подростков и его охрана	51
Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	55
Как вести себя при пожаре	56
Чрезвычайные ситуации в быту	67
Разумная предосторожность	75
.....	85
.....	91
.....	92
.....	105
Современный транспорт и безопасность	117
Транспорт в современном мире	118
Чрезвычайные ситуации на дорогах	122
Опасные ситуации в метро	132
Авиакатастрофы	134
Железнодорожные катастрофы	140
Террористические акты на транспорте	144
Безопасный туризм	147
Обеспечение безопасности в туристских походах	148
Обеспечение безопасности в водном туристском походе	175
Когда человек сам себе враг	181
Курение убивает!	182
Алкоголь разрушает личность	188
Скажем наркотикам «Нет!»	196
Токсикомания — страшная зависимость	199

9 класс
I- четверть

Безопасный туризм	147
Обеспечение безопасности в туристских походах	148
Обеспечение безопасности в водном туристском походе	175

ПЕРЕД ПОХОДОМ...



Что такое туристский поход?
Какое туристское снаряжение
используют во время похода?

Любите ли вы ходить в туристские походы? Что вас особенно в них привлекает? Узнаёте ли вы во время походов что-то новое о природе и истории России? Заботитесь ли вы об охране природы? Участвуете ли вы в сборе лекарственных растений?



5-7
класс

Рюкзак — это серьёзно



нут ему плечи, жёсткие, угловатые предметы до синяков намянут спину.

Обратите внимание, какие требования предъявляют к подбору рюкзака для многодневного похода.

- Вес упакованного рюкзака подростка не должен превышать 15 кг, а его объём — 60 л.
- Собственный вес рюкзака (без груза) не должен превышать 3 кг (оптимальный — 1,5—2 кг).
- Для правильного распределения веса рюкзак снабжают жёсткой спинкой со специальной разгрузочной системой. Вес рюкзака не должен приходиться на одни только плечи! Для разгрузки мышц спины и плеч в рюкзаках современной конструкции используется регулируемая система натяжения лямок и разгрузочный пояс.



Спальный мешок — это очень важно



Об одежде для туризма

Об обуви для туризма

Одежда должна надёжно защищать от укусов кровососущих насекомых, от непогоды и жарких солнечных лучей. Но она не должна сковывать движения. Количество и качество нижнего белья зависит от продолжительности похода. Обязательно захватите с собой несколько



Туристский поход — это не просто прогулка на природе по определённому маршруту. Он предполагает преодоление разнообразных препятствий и требует от туристов значительных усилий.

Заполните в тетради таблицу по образцу.

Снаряжение для похода	Объяснение



Выберите ключевое слово (см. «Подсказку») и определите цель своего туристского похода, а также его программу: время пребывания, маршрут, места основных привалов.



Исторический памятник; природный заказник (заповедник); святой источник; лекарственные растения.



Выскажем предположения: какие неприятности или неудобства доставит в походе неправильно подобранное личное снаряжение?



Медицинская страничка

Если вы натёрли ногу...

Прежде всего определите причину образования мозоли: тесная или жёсткая обувь, слишком большие носки, неправильно намотанная портянка, долгое ношение обуви без проветривания и мытья ног.

Разуйтесь и некоторое время оставайтесь на воздухе без носков и обуви. Ноги должны отдохнуть.

На образовавшуюся мозоль (волдырь) наклейте бактерицидный лейкопластырь.

Если есть возможность, смените обувь на более мягкую и разношенную.



Категорически запрещается прокалывать водяную мозоль. Таким образом легко занести инфекцию и получить воспаление.



«Расшифруйте» записную книжку. Расскажите, что нужно делать, если у человека что-то заболело.



Используя справочную литературу и Интернет, дополните по своему усмотрению походную записную книжку.



Для приёма внутрь используют настоящий отвар лекарственного растения.



Ромашка лекарственная



Зверобой продырявленный



Календула лекарственная



Малина лесная



Тысячелистник



Крапива двудомная

В походе...

Режим дня в походе

В многодневном туристском походе необходимо соблюдать режим дня.

- Важно выделять достаточно времени на отдых. Как правило, туристы чередуют движение по маршруту (40—45 минут) и непродолжительный отдых (10—15 минут). После приёма пищи туристы отдыхают, приводят бивуак в порядок и отправляются в путь через час после завершения завтрака или обеда.
- Движение по маршруту туристская группа должна заканчивать за 2—3 часа до наступления сумерек или темноты.
- Ложиться спать туристам необходимо не позднее 22 часов, то есть на сон предусматривается не меньше 8 часов.

Походная еда

Запомните следующие рекомендации.

- Ещё до начала похода продукты нужно тщательно упаковать, чтобы избежать их порчи или намокания. Удобно использовать для этого пластиковые контейнеры с плотной крышкой. Они хорошо защищают продукты от грызунов и муравьёв. Если продукты были попорчены грызунами, их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу, потому что грызуны являются переносчиками инфекционных заболеваний.
- Не следует брать с собой скоропортящиеся продукты, предпочтение надо отдать качественным консервам в металлической (алюминиевой или жестяной) упаковке, а также сублимированным (высушенным) продуктам.





Обеспечение безопасности в туристских походах



Почему туризм так популярен? Что даёт человеку этот вид отдыха? Как мы относимся к туристскому отдыху? Прочитаем высказывания. С какими из них мы согласимся, а какие посчитаем ложными?

- Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека.
- Если человек проводит в лежачем состоянии 36 недель, его тело стареет на 10 лет.
- Туристы — народ активный и всегда молодо выглядящий.
- Физическая слабость тела влечёт за собой слабость духа. Люди, которые не занимаются физической культурой, отличаются вялостью, дурным настроением и частыми *депрессиями*. Это нехарактерно для туристов.
- Туризм — это постоянные неудобства, передвижения, неустроенность быта, отсутствие комфорта. Всё это раздражает. Если уж отдыхать, то лежать на песочке, греться на солнышке...
- Значительное число людей предпочитают сегодня тихий, спокойный отдых, потому что устали от городской суеты, постоянных дел и обязанностей...
- Туризм нужен только специалистам. Например, легкоатлету полезно укреплять ноги и руки, чему способствует пеший и велосипедный туризм.
- Выбирая туризм, мы делаем выбор в пользу здоровья и интересной жизни.

Туризм — это отдых, связанный с преодолением трудностей

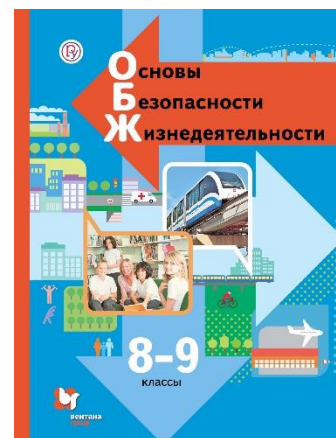
Активный туризм — это прекрасный отдых. Но каждый, кто решил им заняться, должен быть готов к трудностям. Туристу предстоит пройти (пробежать на лыжах, проехать на велосипеде, проплыть на байдарке и т. п.) по определённому маршруту, преодолевая при этом естественные препятствия.

Между участниками похода распределяются туристское снаряжение и продукты питания. А это немалый груз, который придётся нести на собственных плечах. От того, насколько грамотно туристы готовят себя к походу, к преодолению трудностей, будет зависеть успех и безопасность похода.

Безопасный туризм

О чём мы поговорим

- Обеспечение безопасности в туристских походах
- Обеспечение безопасности в водном туристском походе



Объективные трудности туристского похода

Вид туризма	Естественное препятствие	Характеристика препятствия
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Формы рельефа	Склоны различной крутизны, перевалы, горные вершины, обрывы, канавы, рвы, овраги, ямы, сыпучие участки, кочки, ледовые трещины
Пешие, горные, лыжные, велосипедные походы	Характер подстилающей поверхности	Пески, снежный покров, высоко-травье, густой подлесок, заболоченные участки, ледники, снежные заносы
Пешие, горные и велосипедные походы	Водотоки, водоёмы и болота	Переправы через водотоки: вброд, по воде вплавь или на плавсредствах, над водой
Водные походы	В русле реки пороги, камни, водопады, плотины, встречное течение, отмели и мели	Перекаты, проводка судов, преодоление препятствия на плавсредствах, обноска плавсредств, прохождение сливов, прижимы, обратное движение
Пешие, горные, водные, лыжные, велосипедные походы	Метеорологические условия	Температура воздуха, снежный буран, метель, туман, гроза, роса, дождь, встречный или боковой ветер, град



Объективные трудности возникают в походе по не зависящим от туристов причинам. От того, как тщательно и грамотно подготовились к походу туристы, насколько их действия слаженны и организованны, зависит их успех в преодолении трудностей.



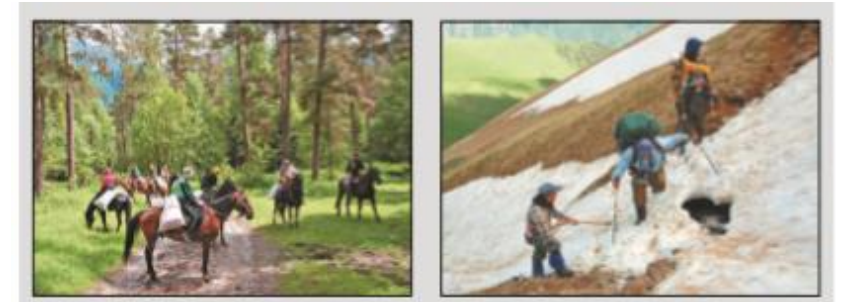
Проанализируем текст на с. 151—152. Выскажем своё мнение: как преодолеть субъективные трудности туристского похода? Что для этого нужно делать?



СУБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Субъективные трудности могут быть следующие:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность туристов;
- несоответствие избранного туристами маршрута их физической подготовке и туристскому опыту;
- недостаточный опыт руководителя;
- невыполнение команд руководителя или его низкий авторитет среди участников похода;
- отсутствие в туристской группе дисциплины, чёткого распределения обязанностей, слаженности в действиях, взаимовыручки;
- неудовлетворительное состояние снаряжения, его плохое качество или недостаточность;
- самовольный уход части участников от основной группы или их отставание;
- лихачество на маршруте;
- легкомысленное отношение к технике безопасности;
- конфликт среди участников туристской группы;
- психологическая неподготовленность участников к преодолению трудностей;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой доврачебной помощи при заболевании или травме.



Правила безопасности в туристском походе



Проанализируйте информацию, представленную в таблице. Используя свои знания и данные таблицы, составьте памятку «Безопасность в туристском походе». Прочитайте текст и оцените свою работу.

Возможные заболевания в туристском походе

Вид опасности	Тип заболевания
Неблагоприятные метеорологические условия	Простудные заболевания
Высокогорье	Нарушение сердечной деятельности; высотная (горная) болезнь
Яркий солнечный свет	Глазные заболевания, солнечные ожоги
Отличный от привычного режим дня, питания	Кишечные расстройства, гастриты, нарушение обменных процессов, обезвоживание, заболевания суставов
Длительное физическое напряжение, трудности при передвижении по пересечённой местности с тяжёлым рюкзаком	Искривление позвоночника, расширение вен, заболевания суставов
Укусы насекомых	Клещевой энцефалит

Движение по туристскому маршруту



Какой режим дня должны соблюдать туристы в походе?



Как вы думаете, какие функции в туристской группе выполняет хронометрист? Сверьте свои суждения с текстом на с. 155—157.

Находясь в общественном транспорте, туристы обязаны соблюдать обычные правила проезда: не стоять в тамбуре, при посадке в городской транспорт заходить через передние двери, выходить через задние. При переходе с одной железнодорожной платформы на другую надо пользоваться мостовыми переходами, дорожками, туннелями.

При движении вдоль автомобильных дорог туристская группа должна идти по обочине, цепочкой навстречу идущему транспорту. Направляющий и замыкающий в группе должны иметь красные флажки для предупреждения водителей.



Медицинская страничка

Багульник болотный

Не следует устраивать лагерь в густых зарослях багульника. Русское название этого растения происходит от старинного слова «багулить» — «отравлять» и связано с сильным одурманивающим запахом листьев и цветов.

В тундровой и лесной зонах России (в заболоченных хвойных лесах, на сфагновых болотах) широко распространён багульник болотный — *Ledum palustre*. Это вечнозелёный сильно пахнущий низкорослый кустарник (40—120 см) с глянцевыми, кожистыми, завернутыми вниз по



Багульник болотный



Обеспечение безопасности в водном туристском походе



Какое снаряжение называют личным и для чего оно необходимо в походе? Какие части реки вы знаете? Что называется наводнением и что — паводком, в чём их различия? От чего зависит скорость течения реки?



Рассмотрите фотографии. Дайте характеристику каждого плавательного средства: укажите его преимущества и недостатки.



Каяк-мотор



Яхта



Плато



Байдарка



Почему опасно в водных походах совершать переходы в ночное время или в тумане? Почему, прежде чем преодолевать водный порог или водопад, надо проводить разведку местности? Какие обязанности исполняет в туристской походной группе лоцман: при подготовке к походу; непосредственно на маршруте; по завершении похода?



Подготовка к водному туристскому походу



Защитная каска



Гидрокостюм



Спасательный жилет



Гидромешок

Турист-водник должен очень внимательно относиться к подбору обуви. На перекатах и отмелях ему часто приходится покидать плавсредство и вставать на дно. Никто не может дать гарантии, что в этом месте не окажется затонувшей коряги, острых камней, осколков стекла или кусков металла. Хорошо подобранная прочная обувь убережёт от серьёзной травмы.

Гидрокостюм — тоже обязательное средство защиты туриста водника в походах по горным рекам или путешествиях по водоёмам в межсезонье. Он защищает организм от переохлаждения.

Гидромешок защищает от намокания личные вещи туриста, в первую очередь спальный мешок.

Помимо личных средств безопасности, существуют групповые.

Так, каждое плавсредство обеспечивается ёмкостями непотопляемости. Это могут быть надувные мячи или камеры. В походе их помещают на корму и в носовую часть плавсредства. Если байдарка или лодка получит пробоину и станет заполняться водой, ёмкости непотопляемости помогут сохранить на какое-то время плавучесть.

Для водного туризма используются

байдарки



катамараны



надувные лодки



шлюпки, долбленки, плоскодонки и другие суда

Туристы смогут доставить своё плавсредство к берегу и там организовать его ремонт. Каждое плавсредство обеспечивается специальным тросом, с помощью которого его можно провести вдоль берега или закрепить во время стоянки.

Уже во время погрузки на плавсредство всё снаряжение и продукты питания должны быть тщательно упакованы и привязаны. Практика показывает, что всё, что не закреплено, рано или поздно утонет.

Важной частью группового снаряжения в водном походе являются средства радиосвязи. Желательно, чтобы они были на каждом плавсредстве. Это необходимо для поддержания постоянной связи между участниками, а также с окружающим миром.

СНАРЯЖЕНИЕ

- Водное снаряжение
- Всё для лагеря
- Личные вещи
- Одежда и обувь
- Гигиена и защита



Правила безопасного проведения водного похода

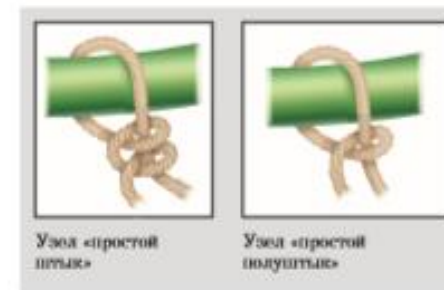
- Во время движения походная колонна не должна сильно растягиваться. Перед прохождением каждого препятствия группа собирается вместе. После разведки определяется способ, каким туристы будут преодолевать препятствие. Если есть необходимость, выделяются специальные люди, которые страхуют экипажи во время прохождения ими опасного участка. Когда препятствие преодолено, группа должна вновь собраться вместе, и руководитель разбирает допущенные ошибки.
- Если русло водного потока разделяется на несколько рукавов, вся группа должна двигаться только по одному из них — тому, что определён опытным лоцманом и утверждён руководителем.
- При составлении графика движения необходимо рассчитывать его таким образом, чтобы останавливаться на ночлег за 2—3 ч до наступления темноты.
- Устраиваясь на ночлег, лучше вынести своё плавсредство на берег — подальше от воды и поближе к палаточному городку. Это убережёт его от неприятных неожиданностей (высокой волны, резкого подъёма уровня воды после дождя, чьих-то глупых шуток).

Узлы в туристском походе

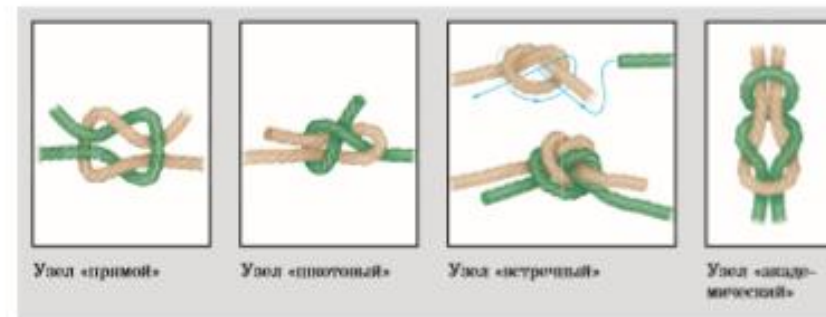
Туристы предъявляют к узлам определённые требования.

Узлы должны:

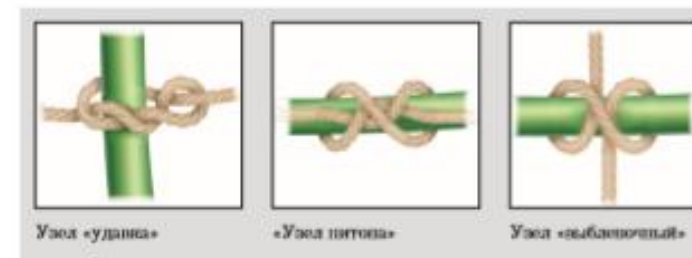
- завязываться просто (способ вязки должен легко запоминаться);
- не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия;
- не «ползти» при переменных нагрузках; не затягиваться без необходимости намертво;
- соответствовать своему назначению.



Узлы для связывания двух веревок (тросов) — «прямой», «шкотовый», «встречный» и «академический».



Самозатягивающиеся узлы — «удавка», «узел питона» и «выблещенный». Эти узлы надёжно затягиваются под нагрузкой.



Незатягивающиеся узлы — «дубовая петля» и «булинь» («беседочный» узел).

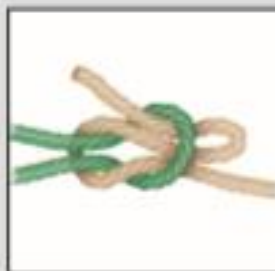
Быстроразвязывающиеся узлы — «рифовый» и «шлюпочный».



Узел «дубовая петля»



Узел «булинь»



Узел «рифовый»



Узел «шлюпочный»



Цель: освоить разные виды узлов.

Задания

1. Научитесь вязать перечисленные выше виды узлов.
2. Заполните таблицу в рабочей тетради по приведённому образцу.

Наименование узла	Свойства узла	Область использования узла



Выясните, какое назначение в походе у основной и вспомогательной верёвок. Чем они отличаются друг от друга?



Подготовьте три-четыре вопроса по изученному разделу и задайте их одноклассникам. Оцените качество ответов.

Это полезно знать!

Археологические находки свидетельствуют о том, что за пять тысяч лет до нашей эры египтяне использовали «прямой» узел. Древние греки и римляне называли его «геркулесовым» или «геракловым» узлом. Это связано с мифическим героем Гераклом, который именно этим узлом завязывал на своей груди передние лапы шкуры убитого им льва. Римляне использовали «прямой» узел при сшивании ран и при лечении переломов костей.



ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА СПАСЕНИЯ И ВЫЖИВАНИЯ НА ВОДЕ И НА ЛЬДУ

Опасность, высокий риск и сложность отличают любые действия по спасению и выживанию в ситуациях, связанных с водной стихией.

Например, в Таиланде в июле 2018 г. при спасении детей из затопленных пещер из-за сбоя в приборах обеспечения дыхания погиб опытный пловец.

Наиболее актуальными задачами спасения на воде являются следующие:

- защита от течений, опасных волн и ледовых образований;
- создание дополнительной плавучести и выталкивающей силы;
- поиск и буксировка тонущих и спасаемых людей и судов;
- предотвращение переохлаждения головы и тела человека;
- исключение или сокращение попадания воды в дыхательную систему;
- защита от опасных животных, предметов и проходящих судов;
- восстановление дыхания и сердечной деятельности пострадавшего.

Основными средствами спасения на воде являются:

- спасательный круг;
- спасательный нагрудник;
- спасательный жилет;
- конец Александра;
- багор;
- оснащение для пловца (акваланг, маска, ласты, приборы обеспечения дыхания);



Рис. 11. Сетка с пустыми пластиковыми бутылками

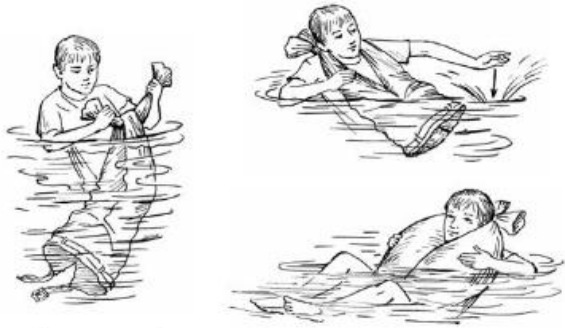
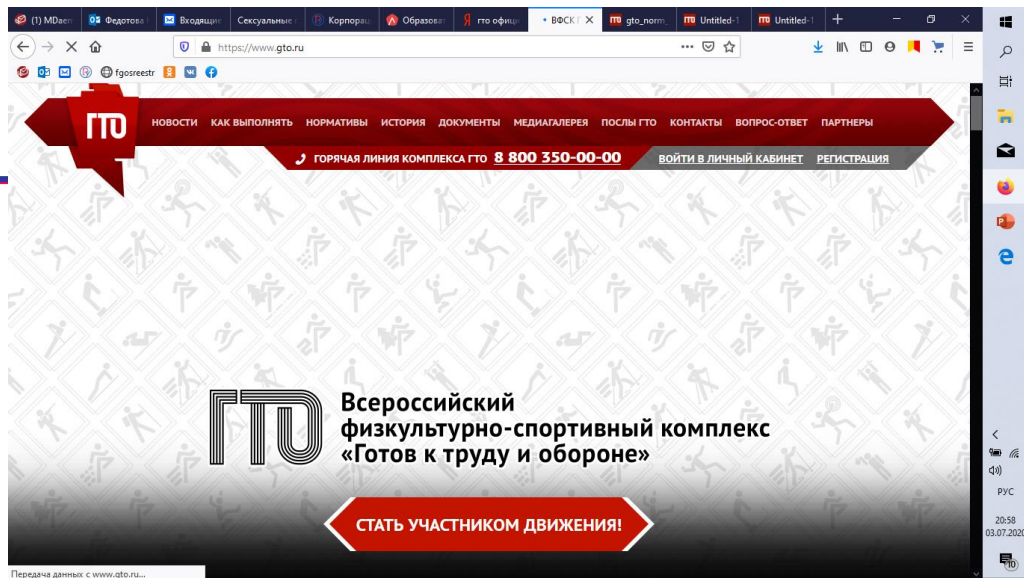


Рис. 2. Использование бряк в качестве подручного средства спасения на воде

ТЕХНИКА ВЯЗАНИЯ ВЕРЕВОЧНЫХ УЗЛОВ

Название узла	Рисунок	Краткая характеристика
Прямой		Это один из наиболее распространенных узлов. Обычно им связывают две веревки одного диаметра. Способен хорошо выдерживать умеренные нагрузки
Булинь		Этот узел воплощает в себе достоинства многих других узлов. Его можно вязать одной рукой и двумя руками. Им можно обвязать человека для страховки, привязать веревку к дереву. Узел вяжется довольно просто, не затягивается и легко развязывается
Штыковой		Такой узел используют, когда нужно привязать веревку к какому-либо предмету, а потом быстро развязать ее. Он очень надежный, выдерживает сильную нагрузку и не затягивается



3 степень — Нормы ГТО для школьников 11-12 лет — 5 км.
4 степень — Нормы ГТО для школьников 13-15 лет — 10 км.
5 степень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет — 10 км.

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5
-----	--	---

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-ФИЗИЧЕСКОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2	Бег на 1500 м (мин,с) или бег на 2000 м (мин,с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11,0	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	4	7	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	23	9	11	17
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	18	28	7	9	14
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/vfsk_gto

Fb.com/vfsk_gto

Vk.com/vfsk_gto

Youtube.com/vfskgtorus

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ

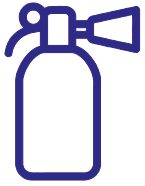
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
7	Метание мяча весом 150 г (м)	150	160	180	135	145	165
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	26	33	16	18	22
9	Бег на лыжах на 2 км (мин,с)**	32	36	46	28	30	40
10	Бег на лыжах на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
11	Плывание на 50 м (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
12	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и упора для винтовки, дистанция 10 м (очей) из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо лазерного оружия	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	15	20	10	15	20
14	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
15	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



ОБЖ

Федотова Катерина Николаевна
ведущий методист по ОБЖ и физкультуре

KFedotova@prosv.ru



корпорация

российский
учебник



LECTA