

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «ДЮЦ «Турист»
Протокол от 29 мая 2020 г. № 4-20

УТВЕРЖДЕНО
приказом
по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 26.06.2020 г. № 59/1-О

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Безопасный образ жизни»**

Направленность: социально-педагогическая
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Мосалёва Ольга Сергеевна

Редакция программы:
руководитель структурного подразделения
Дягилева Лариса Анатольевна

г. Мытищи
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Безопасный образ жизни» является программой базового уровня **социально-педагогической направленности** составлена на основе программ Маслова А.Г. и Константинова Ю.С. «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» -М.: МТО ХОЛДИНГ. 2001 и «Программы детского объединения участников движения «Школа безопасности» А.Г. Маслова , ФЦДЮТ и К , 2007 год.

Программа была дополнена и переработана в соответствии с основными документами об образовании (Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 от 09.11.2018; «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», №293 «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации»; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования» СанПин 2.4.4.3172-14 и Методическими рекомендациями по проектированию и дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21

Данная программа является логическим продолжением (базовым уровнем) для Дополнительных общеразвивающих программ «Безопасный образ жизни» и «Школа безопасности» (стартового уровня).

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Безопасный образ жизни» является то, что она построена на обучении в процессе практики. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами жизнедеятельности, на приобщение учащихся к активной познавательной и творческой работе.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Актуальность данной программы. Вытекает из необходимости воспитания личности, осознанно выполняющей правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Кроме того, ориентированность программы на применение практических навыков в различных видах социально-значимой деятельности, делает её привлекательной для подростков и популярной у педагогов дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности развития и совершенствования навыков, полученных в ходе изучения школьного курса ОБЖ, достигаемого во время подготовки и участия в различных соревнованиях, проводимых для обучающихся по этой программе.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжёлым, а порой и трагическим последствиям.

Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, специфичные конкретным экстремальным ситуациям;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить

из экстремальных ситуаций без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.
Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох.

Цель программы- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- способствовать углублению знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- закрепить систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- закрепить навыки безопасного поведения в природной среде в условиях автономного выживания;
- дать более расширенные знания по вопросам оказания первой доврачебной помощи;
- закрепить и углубить на практике навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- подготовить учащихся к участию в слёте -соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;
- Воспитательные:
- сформировать у обучаемых чувство ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни;
- поддерживать и развивать чувства коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
- Развивающие:
- продолжать развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни;
- продолжать развивать у учащихся физические данные (силу, скорость, выносливость), внимание, реакцию, концентрацию, оперативное мышление, уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- способствовать углублению знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- закрепить систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- закрепить навыки безопасного поведения в природной среде в условиях автономного выживания;
- дать более расширенные знания по вопросам оказания первой доврачебной помощи;
- закрепить и углубить на практике навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- подготовить учащихся к участию в слёте -соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;

Воспитательные:

- сформировать у обучаемых чувство ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной

ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;

- поддерживать стремление к здоровому образу жизни;
- поддерживать и развивать чувства коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;

Развивающие:

- продолжать развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни;
- продолжать развивать у учащихся физические данные (силу, скорость, выносливость), внимание, реакцию, концентрацию, оперативное мышление, уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.

Задачи 3 года обучения:

Образовательные:

- усвоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- усвоение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- закрепление навыков безопасного поведения в природной среде в условиях автономного выживания;
- усвоение знаний по вопросам оказания первой доврачебной помощи;
- закрепление навыков выживания в экстремальных ситуациях;
- готовность учащихся к участию в слёте -соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;

Воспитательные:

- готовность взять ответственность за личную безопасность, безопасность общества; ответственное отношение к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;
- здоровый образ жизни как сформированная система поведения;
- способность работать в коллективе

Развивающие:

- совершенствование духовных и физические качества личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;
- совершенствование физических данных оперативного мышления, уверенности в себе, способности быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.

Данная общеразвивающая программа предполагает, что обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе какой-либо практической деятельности детей. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются на практике в процессе моделирования экстремальных ситуаций с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребёнок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях. Этими соображениями и определена направленность и содержание предлагаемой программы обучения детей. Такой подход реально помогает подготовить детей к

безопасному поведению и в техногенной среде также необходимы смелость, решительность, умение быстро принимать решения и нести за них ответственность.

В программу обучения введён социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определённых качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать своё будущее. Усвоение психологических и социальных знаний позволяет ребёнку адекватно познавать как самого себя, так и окружающий мир, является неременным условием развития творческих способностей, расширяет границы самоактуализации, позволяет не держаться за стереотипы, а выбирать свой, творческий путь в освоении мира.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;
- принцип наглядности предполагает максимальное использование мультимедиа продуктов при проведении занятий;
- принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
- принцип системности заключается в концентрической последовательности занятий по классам от простого к сложному;
- принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Формы

Лекции, беседы, тренинги поведения в опасных ситуациях; практическая самостоятельная работа; практическая групповая работа; походы выходного дня; экскурсии; соревнования.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Несмотря на некоторую кажущуюся перегруженность программы теоретическими занятиями, по большинству изучаемых тем закрепление материала происходит в учебных походах, при участии в соревнованиях по туристскому многоборью, соревнованиях «Школы безопасности».

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательский.

Состав объединения и режим занятий.

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. На обучение по программе принимаются дети, закончившие курс стартовой программы. Рекомендуемый состав объединения первого года обучения - 15 учащихся. При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях. Большое значение для работы педагога имеет знание и учёт возрастных способностей подростков Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и

различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Обучение безопасному поведению реализуется через разнообразные виды деятельности: познавательные эвристические беседы, чтение художественной литературы, изобразительная и конструктивная деятельность, экспериментирование и опыты, наблюдения, музыка и игра. Выбирая разные виды деятельности, важно учитывать то, что они будут в разной степени воздействовать на развитие разных сторон личности ребенка, а также облегчит восприятие излагаемых проблем и знаний.

Время, отведённое на обучение, составляет: 144 час в год на 1 году обучения и 216 часов в год на 2-3 году обучения, причём практические занятия составляют большую часть программ.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в разделе «Туристская подготовка» в теме «Безопасность при проведении туристских проходов» и в разделе «Специальная подготовка к соревнованиям ШБ» в теме: «Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них». На занятиях по этим темам обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения.
- Варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций.
- Способы выживания в экстремальных ситуациях.
- Правила безопасного поведения в условиях автономного существования в природной среде.
- Что включает в себя понятие «здоровье», «ЗОЖ».
- Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- Как оповещают население о чрезвычайных ситуациях;
- О чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального происхождения.
- Виды индивидуальных и коллективных средств защиты.
- Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
- Назначение и состав Российских Вооружённых Сил.
- Гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- Приёмы самоконтроля состояния здоровья, состав походной медицинской аптечки;
- Правила оказания первой помощи.
- Основы туристской подготовки.

Уметь:

- Ориентироваться на местности.
- Выживать в природной среде.
- Правильно вести себя в экстремальных ситуациях.
- Преодолевать естественные препятствия.
- Пользоваться индивидуальными средствами защиты.
- Осуществлять сборку- разборку автомата Калашникова.
- Стрелять из пневматической винтовки.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Выполнять силовые упражнения.
- Применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения.

- Правила безопасного поведения в различных экстремальных ситуациях.
- Способы и средства организации жизнеобеспечения в экстремальных ситуациях.
- Основы выживания в различных климатогеографических зонах в условиях вынужденного автономного существования;
- Способы организации питания, оказания первой помощи, применения подручных средств для организации подачи сигналов бедствия и построения временного жилья в аварийной ситуации в различных климатических зонах.
- Основы организации поисково-спасательных работ.
- Основные принципы военной безопасности России.

Уметь

- Применить знания и навыки при подготовке и проведении многодневного похода.
- Грамотно организовывать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.
- Применять специальное страховочное снаряжение в походе и на соревнованиях.
- Уметь организовывать аварийный бивак в любых погодных условиях.
- Пользоваться индивидуальными средствами защиты.
- Осуществлять разборку-сборку автомата Калашникова и пистолета Макарова.
- Стрелять из пневматической винтовки.
- Оказывать первую помощь пострадавшим и организовывать их транспортировку различными способами.
- Выполнять силовые упражнения.
- Применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

По завершению 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

- О культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- Основы государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- Знать о мерах защиты от экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- Знать основы обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения
- службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- О здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- О факторах, пагубно влияющих на здоровье человека;
- Причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- О распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- Об основных мерах защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- Знать устройство и принципы действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

Уметь:

- Грамотно применять свои знания на практике в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Уметь формулировать личные понятия о безопасности; анализировать, обобщать и

сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- Выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- Самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- Уметь воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- Самостоятельно искать, анализировать и отбирать информацию в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- Уметь выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- Уметь взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- Уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- Уметь применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- Уметь анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- Уметь информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- Уметь применять на практике знания по локализации возможных опасных ситуаций, связанных
 - с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
 - знания
- Уметь на практике применять знания по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.
- Уметь на практике применять знания о безопасном автономном пребывании в природной среде в различных климатических и погодных условиях.

Обязательно для базового уровня Программы:

- участие не менее 50% обучающихся в муниципальных и региональных мероприятиях;
- включение в число победителей и призёров мероприятий не менее 10 % обучающихся.
- сохранность контингента обучающихся от 75% от поступивших на обучение на данный уровень.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного

образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015 г. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения.

Учебный план раздела «Туристская подготовка»

№п/п	Раздел, Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/контроля
1.1	Организация и проведение походов				
1.1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4	Устный опрос, ПВД
1.1.2	Питание в туристском походе	2	2	4	Устный опрос; ПВД;
1.1.3	Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе	2	2	4	Устный опрос
1.1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	2	4	ПВД; письменный опрос, соревнования
1.1.5	Личная гигиена в походе	2	2	4	Устный опрос, письменный опрос
1.1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	4	6	Устный опрос, ПВД; практическое задание, соревнования
1.1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов	2	4	6	Устный опрос
1.1.8	Подведение итогов похода	2	4	6	устный опрос
1.1.9	Туристские соревнования	2	4	6	соревнования
1.2	Топография и ориентирование				
1.2.1	Топографическая и спортивная карта	2	4	6	устный опрос практическое задание
1.2.2	Измерение расстояний. Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования	2	2	4	устный опрос, практическое задание; соревнования
1.2.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	4	6	Устный опрос; письменный опрос, практическое задание
1.2.4	Соревнования по ориентированию	2	4	6	соревнования
1.3	Основы оказания первой помощи				
1.3.1	Основы оказания первой помощи	6	2	8	Устный опрос; Письменный опрос, тестиро-

					вание, практическое задание
1.4	Слѣты и сопевнования по программе «Школа безопасности».				
1.4.1	Сопевнования «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий»	6	2	8	сореьнования
	Итого	38	44	82	

Учебный план раздела «Специальная подготовка к соревнованиям ШБ»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
2.1	Движение школа безопасности				
2.1.1	История движения «Школа безопасности» Деятельность объединения.	1	1	2	Устный опрос
2.2	Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе				
2.2.1	Обеспечение безопасной деятельности учащихся в объединении	1	1	2	Устный опрос; Письменный опрос
2.3	Организация здорового образа жизни				
2.3.1	Здоровье. Составляющие здорового образа жизни	1	1	2	Устный опрос
2.3.2	Социально-личностные факторы негативно влияющие на здоровье. Разработка Я - концепции здорового образа жизни	1	1	2	Устный опрос; Письменный опрос
2.4	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях				
2.4.1	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	1	1	2	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.4.2	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	1	1	2	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.4.3	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование

2.4.4	Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.5	Начальная военная подготовка				
2.5.1	Организационная структура Вооружённых Сил	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.5.2	Воинская обязанность Воинские символы и боевые традиции Вооружённых Сил	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.5.3	Строевая подготовка	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
2.5.4	Огневая подготовка	2	2	4	Практическое задание, выполнение нормативов
2.5.5	Устройство автомата Калашникова	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
	Итого	20	24	44	

Учебный план раздела «Общая физическая подготовка»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/контроля
3.1.1	Развитие координационных способностей.		3	3	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.2	Развитие силы		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.3	Развитие гибкости		3	3	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.4	Развитие быстроты		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.5	Развитие выносливости.		4	4	контрольные нормативы по

					общей и специальной физической подготовке (тесты)
Итого			18	18	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2020-2021 год.

- начало учебного года – 01.09.2020 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2021 года

2020–2020 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2020 по 31.12.2020
- 2-ое полугодие – с 11.01.2021 по 31.05.2021
- Зимние каникулы – с 01.01.2021 по 11.01.2021

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2020-31.12.2020	16	Декабрь*	
2 полугодие	11.01.2021-31.05.2021	20		Май**

Учебный календарный план-график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края.

Теоретические занятия проводятся в помещении 2 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Практические занятия - от 2 до 8 часов в помещении или на местности.

Учебно-тренировочные походы выходного дня, где отрабатываются практические навыки и умения. могут совершаться на 8 часов или два-три дня. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 РАЗДЕЛ. «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА».

1.1 Организация и проведение походов.

1.1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Что представляет собою ткани Polartec, Gortex, SoftShell. Что такое мембранная ткань и в чём заключаются её преимущества для изготовления туристской одежды и обуви?

Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства.

Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в

зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.1.2 Питание в туристском походе.

Теоретические занятия

Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Составление меню, раскладки питания для многодневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия

Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-3-дневного похода на группу. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.1.3 Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе.

Теоретические занятия

Цель похода. Выбор района путешествия. Понятие о степени (категории) сложности похода.

Маршрут похода, план - график движения, варианты запасных и аварийных выходов. Составляющие сметы похода. Распределение обязанностей в группе

Распределение группового снаряжения между участниками с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Деятельность Маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Маршрутная книжка туристской группы. Порядок оформления выхода туристской группы в МКК. Права и обязанности участников туристских походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе.

Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности при подготовке к походу, в походе, после завершения похода. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (топограф), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, и т.д. Их обязанности при подготовке к походу, в походе, после завершения похода.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия

Составление плана подготовки многодневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в многодневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов похода.

1.1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака.

Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Зимний бивак. Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.1.5 Личная гигиена в походе.

Теоретические занятия

Подготовка к походу (медицинский осмотр, посещение стоматолога). Гигиенические требования в походе: поддержание чистоты тела (как помыться в походе), одежды и обуви (как стирать одежду в походе), как выбрать место для мытья посуды; как правильно мыть посуду в походе; где хранить посуду и продукты.

Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!».

Практические занятия

Соблюдение гигиенических требований в походе: поддержание чистоты тела, одежды; правильное хранение продуктов; содержание походной посуды в чистоте. Поддержание порядка в палатке.

1.1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретические занятия

Техника и тактика движения в походе. Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация. Естественные препятствия характерные для пеших походов по равнинной местности. Технические приёмы и средства передвижения при преодолении характерных естественных препятствий в пеших походах.

Виды переправ. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Групповая страховка и само страховка. Использование специального (страховочного) снаряжения. Верёвки: виды верёвок, назначение. Виды узлов, применяемых в туризме. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы.

Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Работа со специальным страховочным снаряжением.

1.1.7 Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теоретические занятия

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Попадание в экстремальные ситуации. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.1.8 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия

Структура отчёта о походе. Документы необходимые для оформления спортивных туристских разрядов. Порядок получения справки о совершённом походе.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет.

Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка отчёта о походе. Оформление материалов на разряды.

1.1.9 Туристские соревнования.

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие порядок проведения соревнований-

Положение, Условия. Правила соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия

Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма на упрощённых дистанциях

1.2. Топография и ориентирование.

1.2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теоретические занятия

Элементы топографии (карты, масштаб карт, изображение рельефа, условные знаки). Топографическая съёмка местности. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа, условные знаки). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт.

1.2.2 Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Теоретические занятия

Компас: устройство, правила пользования им. Ориентирование с помощью карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Движение с использованием промежуточных ориентиров.

Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение расстояний геометрическими построениями на местности. Определение на местности расстояний по степени видимости предметов. Определение на местности расстояний по скорости распространения звука и света. Определение на местности расстояний шагами.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам.

Ориентирование по туристской маркировке.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

Измерение различных отрезков на карте и на местности. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов. Прохождение пешком и бегом отрезков различной длины.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Отработка навыков ориентирования различными способами. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.2.3 Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретические занятия

Особенности ориентирования в различных условиях местности. Ориентирование в лесной местности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

1.2.4 Соревнования по ориентированию.

Теоретические занятия

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на различных дистанциях.

1.3. Основы оказания первой помощи.

1.3.1 Основы оказания первой й помощи.

Теоретические занятия

Различные виды травм, причины, симптомы и оказание первой помощи при порезах, ушибах, потёртости, мозолях, колото-резаных ранах. Правила обработки ран, наложения повязок и жгута.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, переохлаждении и обморожении.

Профилактика укусов клещей. Оказание первой помощи при укусах насекомых, змей.

Оказание первой помощи при термических и химических ожогах различной степени.

Оказание первой помощи при отравлении, попадание инородных тел в глаз, в ухо.

Виды переломов. Правила наложения шин. Оказание первой помощи при переломах.

Оказание первой й помощи пострадавшему без видимых признаков жизни. Проведение СЛР. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене.

Транспортировка «пострадавшего».

1.4. Слёты и соревнования по программе «Школа безопасности».

1.4.1 Соревнования «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий».

Теоретические занятия

Виды соревнований и особенности их проведения. Задачи соревнований. Понятие о дистанции соревнований, этапах, соотношении сложности этапов и уровня подготовки участников. Подготовка к соревнованиям с учётом требований Положения о соревнованиях и Условий проведения. Личное и командное снаряжение участников; страховочное снаряжение; специальное снаряжение для участников соревнований «ШБ». (Каски, противогазы, костюмы Л-1) Изучение этапов маршрута выживания и полосы препятствий.

Практические занятия

Участие в соревнованиях на дистанциях «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий».

2 РАЗДЕЛ. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ШБ».

2.1 Движение «Школа безопасности».

2.1.1 История создания движения «Школа безопасности». Деятельность движения.

Теоретические занятия

История создания движения учащихся «Школа безопасности». Цели и задачи Движения. Традиции движения. Соревнования «Школа безопасности учащихся Мытищинского района». Этапы

соревнований.

Формы и методы популяризации знаний о безопасном и здоровом образе жизни среди сверстников и учащихся начальной школы. Практическая значимость и социальная востребованность знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Профессиональная ориентация и подготовка к службе в рядах ВС РФ.

Практические занятия

Формирование агитбригады, разработка символики агитбригады, программы выступления агитбригады. Выступления в образовательных учреждениях района.

2.2 Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе.

2.2.1 Обеспечение безопасной деятельности объединения.

Теоретические занятия

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого учащегося соблюдать требования правил охраны труда, поведения и ПДД.

Программа охраны труда учащихся, вводный инструктаж. ПДД. Инструктаж по правилам поведения учащихся.

Программа охраны труда учащихся, текущий инструктаж. ПДД. Целевой инструктаж. Внеплановый инструктаж.

Практические занятия

Решение ситуационных задач по ПДД. Заполнение журналов инструктажа по технике безопасности.

2.3. Организация здорового образа жизни.

2.3.1 Здоровье. Составляющие здорового образа жизни

Теоретические занятия

Здоровье, как социальное понятие жизненного успеха и долголетия. Физическое и духовное здоровье личности. Влияние внешних и внутренних факторов на образ жизни человека. Составляющие здоровья: наследственность, экология, качество медицинского обслуживания, здоровый образ жизни.

Понятие «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; профилактика вредных привычек. Правильное питание как основа здорового образа жизни. Основные требования к режиму дня школьников, различных возрастов. Физическая активность. Личная гигиена и закаливание. Отказ от вредных привычек. Культура межличностных отношений.

Практические занятия.

Проведение «Дня здоровья». Проведение спортивных соревнований.

Составление индивидуального рациона питания. Составление примерного режима дня старшего школьника. Разработка индивидуального комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение приёмам психологической саморегуляции.

2.3.2 Социально – личностные факторы, негативно влияющие на здоровье. Разработка Я - концепции здорового образа жизни.

Теоретические занятия

Факторы, разрушающие здоровье: курение, несбалансированное неправильное питание; употребление алкоголя, наркотиков; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда, стрессовые ситуации; гиподинамия; плохие материально-бытовые условия; непрочность семей; одиночество; низкие образовательный и культурный уровни; чрезмерная урбанизация.

Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. «Я» - концепция — система представлений индивида о самом себе. Самооценка личности. Формирование установки на здоровый образ жизни. Планирование здорового образа жизни.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Практическое применение знаний, полученных на теоретических занятиях

Составление Я - концепции здорового образа жизни.

2.4. Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.

2.4.1 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Теоретические занятия

Российская Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Силы и средства РСЧС.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан:

МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

Практические занятия

Экскурсии: в Мытищинское территориальное управление силами и средствами Государственного учреждения Московской области «Московская областная противопожарно-спасательная служба» изучение его структуры и функций служб; в Мытищинскую городскую пожарную часть № 17.

Практическое применение знаний, полученных на теоретических занятиях

2.4.2 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.

Теоретические занятия

Основные понятия, определения и задачи гражданской обороны.

Структура и органы управления гражданской обороной.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения от опасностей, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Действия населения при подаче сигнала «Внимание всем!».

Коллективные средства защиты населения: противорадиационные укрытия; убежища; простейшие укрытия.

Средства индивидуальной защиты населения: СИЗОД (респираторы, противогазы), защитные костюмы (ОЗК, Л1).

Практические занятия

Подбор противогазов. Надевание противогазов. Отработка действий по команде «Газы!»

Использование костюма Л-1 в положении “Боевое”- действия по команде "Защитную одежду надеть. Газы"; действия по команде "Защитную одежду снять".

2.4.3 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Теоретические занятия

Понятие ЧС. Классификация ЧС по масштабу: локальная; местная; территориальная; региональная. Федеральная; трансграничная; по причинам их возникновения: техногенные; природные; социальные.

ЧС природного характера: наводнения, ураганы, бури, смерчи, землетрясения, цунами, обвалы, оползни, сели, лавины, лесные и торфяные пожары, извержение вулканов. Причины, последствия.

ЧС техногенного характера: аварии на предприятиях (пожары, взрывы, выброс АХОВ, выброс радиоактивных веществ): аварии коммунальных и электросетей, гидродинамические аварии, аварии на транспорте, нарушение экологического равновесия. Причины, последствия. ЧС социального характера: локальные конфликты, войны; криминальные преступления; вредные привычки. Причины, последствия.

Действия населения при возникновении ЧС различного характера: оповещение населения; прибытие на сборный пункт; эвакуация.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Практическое применение знаний, полученных на теоретических занятиях

2.4.4 Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.

Теоретические занятия

Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.

Опасные ситуации в быту: пожар; утечка газа; взлом квартиры. Действия при возникновении различных опасных ситуаций в быту.

Опасные ситуации на улице; в общественном транспорте; в общественных местах. Как правильно себя вести в различных опасных ситуациях.

Угроза террористического акта. Как защитить себя при угрозе теракта, Попадание в заложники. Как правильно себя вести, если вы стали заложником террористов.

Безопасность на дорогах. Правила дорожного движения.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Практическое применение знаний, полученных на теоретических занятиях

2.5. Начальная военная подготовка.

2.5.1 Организационная структура Вооружённых Сил.

Теоретические занятия

Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода Вооружённых Сил Российской Федерации, рода войск.

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

Космические войска: история создания, предназначение, структура.

Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооружённых Сил.

Практические занятия

Тестирование по пройденным темам.

2.5.2 Воинская обязанность. Воинские символы и боевые традиции Вооружённых Сил.

Теоретические занятия

Основные понятия о воинской обязанности.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Воинские звания и форма в Вооружённых Силах Российской Федерации.

Практические занятия

Экскурсия в Отдел военного комиссариата московской области по городу Мытищи.

Экскурсия в воинскую часть, изучение быта, службы и традиций воинской части.

2.5.3 Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого уста ВС РФ

Практические занятия

Действия в составе подразделения на месте: построение в одну и две шеренги; выполнение команд "Равняйсь", "Смирно", "Равнение на середину (право, лево)"; "Разойдись"; выход из строя, доклад,

отдание воинского приветствия; расчёт на первый - второй; перестроение в две шеренги и обратно; размыкание, смыкание строя; выполнение поворотов на месте.

Действия в составе подразделения в движении: движение строевым шагом; изменение направления движения: «Левое -правое плечо вперёд – марш», "Прямо"; повороты в движении: "Направо", "Налево", "Кругом марш"; отдание воинского приветствия в движении, остановка по команде «Стой».

Исполнение речёвки и песни. Торжественный марш.

2.5.4 Огневая подготовка.

Теоретические занятия

Правила обращения с оружием. Техника безопасности во время стрельбы. Виды мишеней. Приёмы стрельбы из положений стоя, лёжа, с колена, сидя за столом.

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

2.5.5 Устройство автомата Калашникова.

М.Т. Калашников биография. История создания автомата. Назначение, боевые свойства и общие устройства автомата. Тактико-технические характеристики автоматов системы Калашникова.

Основные части и механизмы автомата. Назначение частей и механизмов.

Практические занятия

Неполная разборка и сборка муляжа автомата на время.

3 РАЗДЕЛ. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Практические занятия

3.1.1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

Упражнения для развития ловкости:

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;

Прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

Выполнение упражнений для развития равновесия (статического -с удержанием определённой позы, и динамического способностью сохранять определённое положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.)

Упражнения в равновесии

Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой верёвкой (высота 50 см)

Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки

Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см)

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стёсанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

3.1.2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление)

или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук

Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.

«Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

Упражнения с гантелями, гирями.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Штанга на плечах - наклоны вперёд, в стороны и повороты.

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

3.1.3 Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения лёжа на полу носками ног коснуться пола за головой.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

Растягивание и расслабление

Изначальное положение (И.п.) - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперёд, ладонями коснуться пола.

Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперёд, касаясь носком ладоней рук.

Сидя на полу, ноги в стороны, руки подняты вперёд. Наклон туловища вперёд, касание руками носков ног.

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

Лёжа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

И.п. - основная стойка. Свободные поочерёдные махи ногами вперёд и назад со свободным движением руками.

3.1.4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

И.п.- партнёры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

И.п.: упор присев: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Бег со старта из различных положений

Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров

Быстрый бег под уклон (до 15 градусов)

Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев.

Челночный бег.

3.1. 5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.)

Упражнения с прыжками

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая её назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.

Беговые упражнения

Бег на скорость — дистанция 30 м

Челночный бег (5 раз по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый

Бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200—300 м

Медленный бег в течение 2—3 мин

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения.

Учебный план раздела «Туристская подготовка»

№п/п	Раздел, Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
1.1	Автономное выживание в природной среде.				
1.1.1	Виды автономного существования в природной среде.	2	4	6	Устный опрос, ПВД
1.1.2	Правила поведения в условиях автономного существования.	2	8	10	Устный опрос; ПВД;
1.1.3	Выживание в различных климотогеографических зонах.	4	16	20	ПВД; письменный опрос
1.1.4	Организация питания в условиях автономного выживания.	4	8	12	ПВД; письменный опрос
1.1.5	Использование подручных средств для обеспечения жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного существования в природной среде.	2	4	6	Устный опрос, письменный опрос; ПВД
1.1.6	Психологические аспекты автономного выживания человека в природе	2	4	6	
1.1.7	Туристские соревнования	2	8	10	соревнования
1.2	Топография и ориентирование в условиях автономного существования в природной среде.				
1.2.1	Ориентирование на местности. Основные виды ориентирования.	2	8	10	устный опрос практическое задание
1.2.2	Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.	2	8	10	устный опрос, практическое задание
1.2.3	Определение своего местонахождения.	2	4	6	практическое задание

1.2.4	Соревнования по ориентированию	2	8	10	соревнования
1.3	Первая помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания				
1.3.1	Особенности оказания первой помощи в различных климатических зонах.	12	8	20	Устный опрос; Письменный опрос, практическое задание
1.4	Слёт и соревнования по программе «Школа безопасности».				
1.4.1	Соревнования «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий»	6	4	10	соревнования
	Итого	44	92	136	

Учебный план раздела «Специальная подготовка к соревнованиям ШБ»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/контроля
2.1	Движение школа безопасности				
2.1.1	Деятельность объединения. Устав Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» Международные соревнования “Школа безопасности”.	2	2	4	Устный опрос
2.2	Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе				
2.2.1	Обеспечение безопасной деятельности учащихся в объединении	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос
2.3	Организация здорового образа жизни				
2.3.1	Основы здорового образа жизни	2	2	4	Устный опрос
2.3.2	Активный образ жизни	2	2	4	Устный опрос; Практическое задание
2.4	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях				
2.4.1	Чрезвычайные ситуации и их классификация.	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.4.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Силы РСЧС. Задачи ПСС в составе РСЧС	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос
2.4.3	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.	4	4	8	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.4.4	Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных чрезвычайных ситуациях	2	4	6	Устный опрос; Письменный опрос

2.5	Начальная военная подготовка				
2.5.1	Основные принципы военной безопасности России.	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос,
2.5.2	Патриотизм– важная составляющая будущего страны.	2	2	4	Устный опрос; анкетирование
2.5.3	Строевая подготовка	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
2.5.4	Огневая подготовка	2	2	4	Практическое задание, выполнение нормативов
2.5.5	Устройство автомата Калашникова и пистолета Макарова.	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
	Итого	28	34	62	

Учебный план раздела «Общая физическая подготовка»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
3.1.1	Развитие координационных способностей.		3	3	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.2	Развитие силы		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.3	Развитие гибкости		3	3	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.4	Развитие быстроты		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической

					подготовке (тесты)
3.1.5	Развитие выносливости.		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
Итого			18	18	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2020-2020 утверждённым приказом по МБУДО ДЮЦ «Турист».

- начало учебного года – 01.09.2020 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2021 года

2020–2020 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2020 по 31.12.2020
- 2-ое полугодие – с 11.01.2021 по 31.05.2021
- Зимние каникулы – с 01.01.2021 по 11.01.2021

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2020-31.12.2020	16	Декабрь*	
2 полугодие	11.01.2021-31.05.2021	20		Май**

Учебный календарный план-график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края.

Теоретические занятия проводятся в помещении 2 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Практические занятия - от 2 до 8 часов в помещении или на местности.

Учебно-тренировочные походы выходного дня, где отрабатываются практические навыки и умения. могут совершаться на 8 часов или два-три дня. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Автономное выживание в природной среде.

1.1.1 Виды автономного существования в природной среде.

Теоретические занятия.

Автономное существование в природной среде: вынужденное и добровольное.

Причины, приводящие к автономному выживанию в природной среде. Аварии и катастрофы.

Практические занятия.

Подготовка к походам. Отработка навыков выживания в условиях добровольного пребывания в природной среде. Подведение итогов похода.

1.1.2. Правила поведения в условиях автономного существования.

Теоретические занятия.

Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия.

Отработка навыков выживания в экстремальных условиях пребывания в природной среде на соревнованиях. Отработка практических навыков по способам подачи сигналов бедствия.

1.1.3. Выживание в различных климотогеографических зонах.

Теоретические занятия.

Выживание в тайге. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи. Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Выживание на море. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи. Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Выживание в горах. Климат, погода. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи. Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Практические занятия.

Отработка навыков выживания в экстремальных условиях пребывания в природной среде на соревнованиях. Отработка навыков выживания в условиях добровольного пребывания в природной среде в походах. Организация аварийных биваков. Сооружение укрытий. Разведение костра в неблагоприятных погодных условиях. Отработка навыков преодоления естественных препятствий. Выполнение практических заданий по добыванию огня без спичек и горючих материалов.

1.1.4. Организация питания в условиях автономного выживания.

Теоретические занятия.

Резервные возможности человеческого организма. Расход энергии при различных видах деятельности. Голодание и его переносимость. Питьевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды в условиях автономного существования. Продукты животного происхождения. Растительная пища.

Неприкосновенный продуктовый запас.

Практические занятия.

Определение съедобных и не съедобных грибов и ягод по справочникам и энциклопедиям. Способы обработки растительной пищи. Использование в походном рационе питания растительной пищи: грибов, ягод, дикорастущих трав. Отработка практических навыков по обеззараживанию воды в полевых условиях.

1.1.5. Использование подручных средств для обеспечения жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного существования в природной среде.

Теоретические занятия.

Обеспечение бытовых потребностей (изготовление ножа, посуды и др.). Самодельные верёвки. Простейшие ловушки для охоты. Самодельные рыболовные снасти. Способы добычи огня.

Практические занятия.

Изготовление самодельного снаряжения из подручных средств. Практическое использование самодельного снаряжения.

1.1.6. Психологические аспекты автономного выживания человека в природе.

Теоретические занятия.

Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизнеопасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Методы самопомощи и оказание психологической помощи пострадавшим.

Практические занятия.

Обучение способам психической саморегуляции, аутотренигу, решение ситуационных задач.

1.2. Топография и ориентирование в условиях автономного существования в природной среде.

1.2.1. Ориентирование на местности. Основные виды ориентирования.

Теоретические занятия.

Ориентирование по компасу. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по местным признакам. Определение сторон горизонта по растениям и животным.

Практические занятия

Решение практических заданий по топографии. Практическая работа с компасом и спортивными картами. Движение по азимуту. Отработка навыков ориентирования по небесным светилам, по местным признакам. Определение сторон горизонта по растениям и животным. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.2.2 Использование визуальных и слуховых маркеров ориентировки.

Определение расстояния шагами. Определение расстояния построением подобных треугольников. Определение расстояния с помощью спички. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков. Особенности видения на маршруте различных предметов. Поправки на психологические ошибки при ориентировании. Определение времени по солнцу), луне, звёздам и отдельным явлениям природы.

Практические занятия.

Практическая отработка навыков по определению расстояния шагами, построением подобных треугольников, с помощью спички, оценке расстояния глазомером и по слышимости звуков.

1.2.3 Определение своего местонахождения.

Теоретические занятия.

Система географических координат. Широта и долгота. Единая международная система времени. Часовые пояса. Способы определения географической широты места нахождения.

Практические занятия.

Решение практических заданий по определению географической широты местонахождения с помощью таблиц и номограмм.

1.3. Первая помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания.

1.3.1. Сохранение здоровья в условиях дикой природы.

Теоретические занятия.

Важность соблюдения санитарно-гигиенических требований к снаряжению, к одежде и обуви при плохих гигиенических условиях выживания. Профилактика теплового удара. Профилактика укусов клещей, насекомых, змей и др. Защита от кровососущих насекомых. Профилактика переохлаждения и обморожений. Профилактика отравлений. Профилактика солнечных ожогов.

Практические занятия.

Разработка рекомендаций по профилактике воздействия различных неблагоприятных факторов на здоровье человека в условиях автономного выживания. Решение тестовых заданий по оказанию первой доврачебной помощи.

1.3.2 Особенности оказания первой помощи в различных климатических зонах.

Теоретические занятия.

Особенность оказания первой помощи в холодных климатических зонах. Воздействие низких температур на организм человека. Причины и симптомы простудных заболеваний. Оказание первой помощи при простудных заболеваниях. Причины и симптомы переохлаждений. Оказание первой помощи при переохлаждениях. Причины и симптомы обморожений. Оказание первой помощи при обморожениях. Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи в тайге. Причины и симптомы укусов клещей. Оказание первой помощи при укусах клещей. Причины и симптомы отравления ядовитыми растениями и грибами. Оказание первой помощи при отравлении.

Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи в пустыне. Тепловое состояние и

водно-солевой обмен при высоких температурах окружающей среды. Причины и симптомы теплового удара. Оказание первой помощи при тепловом ударе. Причины и симптомы солнечного ожога. Оказание первой помощи при ожоге. Причины и симптомы обезвоживания. Оказание первой помощи при обезвоживании. Причины и симптомы укусов ядовитых змей и насекомых. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.

Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи в горах. Причины и симптомы горной болезни. Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи при горной болезни. Оказание первой помощи при снежной слепоте. Причины и симптомы снежной слепоты.

Особенность заболеваний и оказание первой помощи при автономном выживании на море. Оказание первой помощи при утоплении. Причины и симптомы ожогов ядовитых медуз. Оказание первой помощи при ожогах медуз.

Практические занятия.

Решение тестовых заданий по оказанию первой помощи. Отработка практических навыков по определению травм и заболеваний, обработке ран, наложению жгута, повязок, транспортных шин. Проведение СЛР на манекене. Отработка в полевых условиях навыков по оказанию первой доврачебной помощи условно «пострадавшему», изготовлению носилок из подручных средств и транспортировке «пострадавшего».

РАЗДЕЛ 2. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ШБ».

2.1 Движение школа безопасности.

2.1.1 Деятельность объединения. Устав Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» Международные соревнования “Школа безопасности”.

Теоретические занятия

Устав Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности».

Характер подготовки участников российских команд «Школы безопасности».

Зарубежный опыт формирования команд БЖ и участия в соревнованиях международного уровня.

Сравнительный анализ этапов соревнований «Школа безопасности» различного уровня.

Практические занятия

Изучение Устава Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности».

Формирование команды для участия в муниципальных, региональных и межрегиональных соревнованиях «Школа безопасности».

2.2 Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе. Обеспечение безопасной деятельности учащихся в объединении

Теоретические занятия

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого учащегося соблюдать требования правил охраны труда, поведения и ПДД.

Программа охраны труда учащихся, вводный инструктаж. ПДД. Инструктаж по правилам поведения учащихся.

Программа охраны труда учащихся, текущий инструктаж. ПДД. Целевой инструктаж. Внеплановый инструктаж.

Практические занятия

Решение ситуационных задач по ПДД. Заполнение журналов инструктажа по технике безопасности.

2.3 Здоровый образ жизни.

2.3.1 Основы здорового образа жизни.

Теоретические занятия.

Для чего необходим здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

Практические занятия.

Практическая работа «Уровень готовности вести здоровый образ жизни», «Экспресс-диагностика

ценностных представлений о здоровье для учащихся старших классов». (Приложение)

2.3.2 Активный образ жизни.

Теоретические занятия.

Роль физической активности в жизни человека. Адекватная физическая нагрузка. Принципы адекватной физической нагрузки: посильность, регулярность и длительность, постепенное повышение интенсивности, систематичность, широкая направленность. Оптимальный двигательный режим. Польза бега и ходьбы. Наиболее распространённые виды активных физических упражнений.

Практические занятия.

Разработка индивидуальных комплексов упражнений в соответствии принципами адекватной физической нагрузки. Участие в открытых классных и общешкольных мероприятиях физкультурно - оздоровительной направленности;

2.4 Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях

2.4.1 Чрезвычайные ситуации и их классификация.

Теоретические занятия.

Общие понятия: ЧС; зона ЧС; источник ЧС; ущерб, авария; катастрофа, стихийное бедствие.

Классификация ЧС по сфере возникновения. Классификация ЧС природного характера. Классификация ЧС техногенного характера. Классификация ЧС экологического характера. Классификация ЧС социального характера. Классификация ЧС по ведомственной принадлежности, по масштабу возможных последствий.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС в рамках подготовки к соревнованиям «Школа безопасности».

2.4.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Силы РСЧС. Задачи ПСС в составе РСЧС.

Теоретические занятия.

Основные задачи РСЧС. Состав сил РСЧС. Основное назначение Поисково-Спасательной Службы (ПСС)

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС, предупреждения и ликвидации последствий ЧС в рамках подготовки к соревнованиям «Школа безопасности».

2.4.3 Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.

Теоретические занятия.

Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Экстремальные условия и их влияние на человека (жара, холод, ветер, пыль, стеснённые условия, высота, повышенные уровни освещённости, шума, вибрации, дыма, перепады давления и др.).

Выживание в природной среде. Выживание в техногенной среде при транспортных авариях, химическом и радиационном заражении, перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях в условиях взрывов, пожаров, вредных выбросов и др. Выживание в условиях эпидемии. Выживание в условиях ЧС социального характера.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС, и основам выживания в различных экстремальных ситуациях в рамках подготовки к соревнованиям «Школа безопасности». Отработка практических навыков по применению СИЗ.

2.4.4 Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных чрезвычайных ситуациях.

Теоретические занятия.

Основы выживания при проведении ПСР в ЧС. Разведка места выполнения ПСР с целью выявления наличия и уровня поражающих факторов. Организация оповещения, связи и управления.

Определение маршрутов выдвижения спасателей к месту работы. Организация и проведение поиска

пострадавших. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавших в безопасное место.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС и ликвидации ЧС. Отработка практических навыков по решению пожаро-тактических задач, организации поиска и оказанию первой доврачебной помощи «пострадавшим». Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, по военно-прикладным навыкам, туристским навыкам.

2.5 Начальная военная подготовка.

2.5.1 Основные принципы военной безопасности России.

Теоретические занятия

Основные принципы военной безопасности России. Военная организация государства. Основные принципы и приоритеты военной организации государства. Основы применения Вооружённых сил Российской Федерации. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Практические занятия

Рассказ, составление схемы «Структура ВС РФ». Изучение общевоинских уставов РФ, работа с текстом устава.

2.5.2 Патриотизм – важная составляющая будущего страны.

Теоретические занятия

Армия России - история и традиции. Основные боевые традиции Российских Вооружённых Сил. Примеры героизма и отваги русских офицеров и солдат. Примеры мужества, героизма, стойкости, проявленные солдатами, сержантами и офицерами в локальных войнах и конфликтах или в ходе боевой мирной учёбы.

Практические занятия

Анкетирование. Участие в акции «Вахта памяти»: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; Участие в мероприятиях, посвящённых памятным датам истории, Дню Победы. Выполнение рефератов, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа. Проведение уроков мужества, посвящённых Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы. Экскурсии в музеи военно-патриотической тематики.

2.5.3 Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого устава ВС РФ

Практические занятия

Строевая стойка.

Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «головные уборы снять, надеть»

Обязанности солдата перед построением и в строю.

Повороты на месте. Повороты налево, направо, кругом.

Движение строевым шагом. Строевой шаг. Повороты в движении. Воинское приветствие.

Воинское приветствие на месте и в движении, в головном уборе и без головного убора.

Строевые приёмы и движения в составе команды. Строй и его элементы. Построение

команды. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ответ на приветствие на

месте. Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Движение строевым шагом. Повороты в движении. Ответ на приветствие.

2.5.4 Огневая подготовка.

Теоретические занятия

Понятие оружия. Классификация оружия. Холодное, огнестрельное, охотничье, спортивное оружие.

Боевое и служебное оружие. Области применения, классификация.

Правила обращения. Запрещённые действия с огнестрельным оружием. Уголовная ответственность за хищение, незаконное хранение боевого огнестрельного оружия и боеприпасов.

Техника безопасности во время стрельбы. Виды мишеней. Приёмы стрельбы из положений стоя, лёжа, с колена, сидя за столом.

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

2.5.5 Устройство автомата Калашникова и пистолета Макарова

М.Т. Калашников биография. История создания автомата. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Тактико-технические характеристики автоматов системы Калашникова. Основные части и механизмы автомата. Назначение частей и механизмов. Пистолет Макарова. Назначение, боевые свойства и общее устройство, тактико-технические характеристики. Основные части и механизмы пистолета. Назначение частей и механизмов

Практические занятия

Неполная разборка и сборка муляжа автомата и пистолета на время.

3 РАЗДЕЛ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Практические занятия

3.1.1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

Упражнения для развития ловкости:

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;

Прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

Выполнение упражнений для развития равновесия (статического -с удержанием определённой позы, и динамического способностью сохранять определённое положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.)

Упражнения в равновесии

Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой верёвкой (высота 50 см)

Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки

Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см)

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стёсанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

3.1.2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук

Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.

«Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

Упражнения с гантелями, гирями.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Штанга на плечах - наклоны вперёд, в стороны и повороты.

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

3.1.3 Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения лёжа на полу носками ног коснуться пола за головой.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

Растягивание и расслабление

Изначальное положение (И.п.) - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперёд, ладонями коснуться пола.

Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперёд, касаясь носком ладоней рук.

Сидя на полу, ноги в стороны, руки подняты вперёд. Наклон туловища вперёд, касание руками носков ног.

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

Лёжа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

И.п. - основная стойка. Свободные поочерёдные махи ногами вперёд и назад со свободным движением руками.

3.1.4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

И.п.- партнёры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

И.п.: упор присев: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Бег со старта из различных положений

Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров

Быстрый бег под уклон (до 15 градусов)

Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев.

Челночный бег.

3.1. 5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д)

Упражнения с прыжками

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая её назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.

Беговые упражнения

Бег на скорость — дистанция 30 м

Челночный бег (5 раз по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый

Бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200—300 м

Медленный бег в течение 2—3 мин

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения.

Учебный план раздела «Туристская подготовка»

№п/п	Раздел, Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
1.1	Туристская подготовка.				
1.1.1	Общие правила безопасного проведения туристских походов.	4	4	8	Устный опрос, ПВД
1.1.2	Пешеходный туризм.	4	16	20	Устный опрос; ПВД;
1.1.3	Водный туризм.	4	16	20	ПВД; письменный опрос
1.1.4	Туристские соревнования	2	16	18	соревнования
1.2	Топография и ориентирование.				
1.2.1	Ориентирование на местности. Основные виды ориентирования.	2	12	14	устный опрос практическое задание
1.2.4	Соревнования по ориентированию	2	8	10	соревнования
1.3	Первая помощь пострадавшим.				
1.3.1	Особенности оказания первой помощи пострадавшим.	12	8	20	Устный опрос; Письменный опрос, практическое задание
1.4	Слёты и соревнования по программе «Школа безопасности».				
1.4.1	Соревнования «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий»	2	4	6	соревнования
	Итого	32	84	116	

Учебный план раздела «Специальная подготовка к соревнованиям ШБ»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
2.1	Правила труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе				
2.1.1	Деятельность объединения. Планирование работы на текущий год. Вводный инструктаж по охране труда обучающихся Правила дорожного движения.	2	2	4	Устный опрос
2.2	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях				

2.2.1	Психологическая подготовка	4	2	6	Устный опрос; Письменный опрос
2.2.2	Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.	4	2	6	Устный опрос; Практическое задание
2.2.3	Противопожарная подготовка.	4	4	8	Устный опрос; Практическое задание
2.2.4	Специальная (техническая) подготовка	4	4	8	Устный опрос; Практическое задание
2.2.5	Радиационная, химическая и биологическая защита	4	4	8	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.2.6	Подготовка по связи	4	4	8	Устный опрос; Письменный опрос
2.2.7	Тактико-специальная подготовка	4	4	8	Устный опрос; Письменный опрос, тестирование
2.2.8	Специальная подготовка к соревнованиям.	4	4	8	Устный опрос; Практическое задание. Соревнования

--	--	--	--	--	--

2.3	Начальная военная подготовка				
2.3.1	Основные принципы военной безопасности России.	2	2	4	Устный опрос; Письменный опрос,
2.3.2	Строевая подготовка	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
2.3.3	Огневая подготовка	2	4	6	Практическое задание, выполнение нормативов
	Итого	40	40	80	

Учебный план раздела «Общая физическая подготовка»

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/контроля
3.1.1	Развитие координационных способностей.		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.2	Развитие силы		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.3	Развитие гибкости		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.4	Развитие быстроты		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.5	Развитие выносливости.		4	4	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
Итого			20	20	

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2020-2020 утверждённым приказом по МБУДО ДЮЦ «Турист».

- начало учебного года – 01.09.2020 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2021 года

2020–2020 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2020 по 31.12.2020
- 2-ое полугодие – с 11.01.2021 по 31.05.2021
- Зимние каникулы – с 01.01.2021 по 11.01.2021

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2020-31.12.2020	16	Декабрь*	
2 полугодие	11.01.2021-31.05.2021	20		Май**

Учебный календарный план-график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края.

Теоретические занятия проводятся в помещении 2 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Практические занятия - от 2 до 8 часов в помещении или на местности.

Учебно-тренировочные походы выходного дня, где отрабатываются практические навыки и умения, могут совершаться на 8 часов или два-три дня. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Туристская подготовка.

1.1.1 Общие правила безопасного проведения туристских походов.

Теоретические занятия

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе Действия группы в аварийных ситуациях.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач. Участие в соревнованиях по ПСР.

1.1.2 Пешеходный туризм.

Теоретические занятия.

Правила организации и проведения туристских походов. Определение целей и района похода.

Походные должности и распределение их в группе. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода с учётом весовых норм. Питание в походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Правила составления меню, раскладки питания для многодневного похода. Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Требования к специальному снаряжению. Правила подбора личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени сложности. Виды привалов и ночлегов в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака. Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Особенности организации зимнего бивака. Способы организации аварийный бивака: ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, графика движения и сметы расходов.

Подготовка снаряжения, расфасовка продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов. Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-3-дневного похода на группу. Проведение тренировочных пеших походов.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток. Участие в соревнованиях по туристским навыкам.

1.1.3 Водный туризм.

Теоретические занятия

Особенности водного туризма. Подготовка, проведение. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Группа в водном походе. Распределение обязанностей в группе. Личное специальное снаряжение туриста-водника. Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объема и в каком количестве они нужны. Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приемы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение. Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне. Техника безопасности в водных походах. Правила поведения на судне. Основные маневры: посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия в водном походе. Способы преодоления естественных препятствий (быстрины, мели, камни, топляки, заросли камыша, шиверы, перекаты, пороги, волнение, встречный боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, молевой сплав). Виды страховки. Техника безопасности в водных походах. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Понятие о тактике в водном путешествии. Комплектование экипажей. Распорядок дня. Режим и график движения. Походный порядок судов. Выбор линии движения в различных условиях плавания.

Практические занятия.

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей. ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.1.4 Туристские соревнования.

Теоретические занятия.

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, технике водного туризма. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по туристским навыкам; технике пешеходного и водного туризма. Прохождение туристских комплексных маршрутов.

1.2 Топография и ориентирование.

1.2.1 Ориентирование на местности. Основные виды ориентирования.

Теоретические занятия

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Выполнение практических заданий по ориентированию на местности, движение по азимуту. Участие в соревнованиях

1.2.2 Соревнования по ориентированию.

Теоретические занятия

Виды дистанций соревнований по ориентированию. Тактика прохождения различных дистанций.

Практические занятия

Изучение Положений о соревнованиях. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.3 Первая помощь пострадавшим.

1.3.1 Особенности оказания первой помощи пострадавшим.

Теоретические занятия.

Основы анатомии и физиологии человека. Правовые аспекты оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм оказания первой помощи в различных ситуациях.

Практические занятия.

Решение тестовых заданий по оказанию первой помощи. Отработка практических навыков по определению травм и заболеваний, обработке ран, наложению жгута, повязок, транспортных шин. Проведение СЛР на манекене. Отработка в полевых условиях навыков по оказанию первой доврачебной помощи условно «пострадавшему», изготовлению носилок из подручных средств и транспортировке «пострадавшего».

РАЗДЕЛ 2. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ШБ».

2.1 Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе.

2.1.1 Деятельность объединения. Планирование работы на текущий год. Вводный инструктаж по охране труда обучающихся Правила дорожного движения.

Теоретические занятия

Техника безопасности на занятиях. Правила дорожного движения. Правила поведения в общественных местах. Правила общения с посторонними людьми. Правила построения взаимоотношений в группе.

Практические занятия.

Изучение ПДД. Тестирование по ПДД. Заполнение инструктажей по охране труда учащихся.

2.2 Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

2.2.1 Психологическая подготовка.

Теоретические занятия

История спасательного дела в России, профессиональные традиции, их роль в формировании

личностных качеств спасателей. Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях. Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера. Факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека: масштаб события, скорость его развития, опасность для жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое изменение жизненного уклада, наличие массовых жертв, дефицит информации, потеря управления. Понятие психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации. Основные направления формирования психологической готовности: развитие чувства ответственности за выполнение служебного долга; приобретение и постоянное совершенствование опыта действий в реальных чрезвычайных ситуациях (землетрясения, взрывы, наводнения, пожары, аварии на химически и радиационно-опасных объектах, эпидемии и др.);

Практические занятия.

Решение на практике ситуационных задач. Тестирование по вопросам психологической подготовки.

2.2.2 Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.

Теоретические занятия

Поражающие факторы, возникающие при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях и современных средствах поражения. Правовые основы оказания первой помощи пострадавшим в различных ЧС. Средства оказания первой помощи. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при травматическом шоке. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийными химическими опасными веществами (АХОВ). Первая помощь при радиационных поражениях. Первая помощь пострадавшим с острыми расстройствами психики. Основы эпидемиологии. Эвакуация и транспортировка пострадавших из зоны ЧС.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам оказания первой помощи. Решение на практике ситуационных задач.

Участие в соревнованиях по ПСР и ОБЖ.

2.2.3 Противопожарная подготовка.

Теоретические занятия

Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии. Краткие сведения о характере горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих (ГЖ) жидкостей, газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общие понятия о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения. Классификация и общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, области и условия применения. Общие сведения о пожарных машинах общего назначения. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Гидроинструмент и пневмоинструмент. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащитные, теплоотражательные костюмы (БОП) и их эксплуатация. Огнетушители. Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей. Приведение огнетушителей в действие, меры безопасности.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам противопожарной безопасности. Решение на практике ситуационных задач.

Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту и ОБЖ.

2.2.4 Специальная (техническая) подготовка

Теоретические занятия

Технические средства и оборудование, применяемые при ведении аварийно-спасательных работ. Назначение, основные технические характеристики штатных аварийно-спасательных инструментов: механизированных, немеханизированных, электрических, пневматических гидравлических, специальных и оборудования. Техника безопасности при работе с различным инструментом.

Применение альпинистского и страховочного снаряжения при проведении ПСР. Виды страховочного снаряжения. Особенности организации страховки с применением альпинистского и страховочного снаряжения.

Практические занятия.

Практические занятия по преодолению препятствий и отработке приёмов альпинизма на искусственном и естественном рельефе. Работа с различным аварийно-спасательным инструментом. Участие в соревнованиях по ПСР, ОБЖ, технике работы с горно-спасательным снаряжением.

2.2.5 Радиационная, химическая и биологическая защита

Теоретические занятия

Физико-химические свойства основных групп АХОВ. Взрывы и пожароопасность. Воздействие АХОВ на организм человека. Способы защиты от различных групп АХОВ. Средства индивидуальной защиты. Назначение и устройство фильтрующих промышленных противогазов и респираторов. Правила пользования противогазом и респиратором. Надевание противогаза на пострадавшего. Особенности пользования противогазом в условиях АХОВ при авариях на химически опасных объектах и от радиоактивных веществ при работе в условиях радиоактивного заражения. Назначение, состав, надевание, снятие и переноска специальной защитной одежды (Л 1). Действие спасателя на зараженной местности. Подготовка спасателя к действию на зараженной местности. Действия спасателя в условиях заражения химически опасными веществами. Его действия после выхода из района заражения.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам РБХЗ. Практические занятия по применению СИЗ. Участие в соревнованиях по ОБЖ. Работа с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

2.2.6 Подготовка по связи

Теоретические занятия

Значение управления и связи при подготовке и проведении ПСР. Средства управления и связи: табельные, стационарные, мобильные, переносные, специальные, нетрадиционные. Телефоны, рации, биперы. Понятие о линии и канале связи. Способы организации радиосвязи, преимущества и недостатки радиосвязи. Дисциплина связи и ее требования. Понятие о безопасности связи. Правила установления радиосвязи и ведения обмена в радиотелефонном режиме.

Сигналы бедствия и знаки управления. Изучение и практическое формирование навыков применения условных знаков, сигналов, приемов передачи информации сигнальными флажками, руками. Подача сигналов с помощью звуковой и световой сигнализации.

Практические занятия.

Практическая работа с приборами радиосвязи, мобильными устройствами. Отработка подачи сигналов бедствия. Участие в соревнованиях по ПСР.

2.2.7 Тактико-специальная подготовка

Теоретические занятия

Организация и проведение ПСР. Подготовка к проведению ПСР. Определение мест возможного нахождения пострадавших. Организация и проведение поиска пострадавших. Визуальный осмотр. Свидетельство очевидцев. Поисковые работы с использованием технических средств и поисковых собак. Извлечение пострадавших. Определение их состояния. Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавших в безопасное место. Особенности проведения ПСР в различных ЧС и климатических условиях.

Практические занятия.

Практическое решение различных ситуационных задач. Участие в соревнованиях по ПСР и ОБЖ.

2.2.8 Специальная подготовка к соревнованиям.

Теоретические занятия

Техника и тактика работы на искусственном и естественном рельефе.

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур. Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза. Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы. Страховочное и специальное снаряжение. Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка. Рукавицы, каска. Основные и вспомогательные верёвки; репшнуры; карабины с муфтами; спусковые устройства; жумары; блок ролики. Страховка и самостраховка. Техника пристёгивания самостраховки к перилам; судейской страховки к участнику. Перестёжка страховки и самостраховки. Методика перестёжки страховочной системы и самостраховки. Наклонные навесные перила. Техника подъёма и спуска по наклонным навесным перилам. Вертикальные навесные перила. Работа с жумарами и спусковыми устройствами. Горизонтальные навесные перила. Техника движения по горизонтальным навесным перилам. Основные правила обеспечения безопасности на скалодроме. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Основы техники и приёмы скалолазания: техника работы рук и ног. Спуск. Способы спуска. Способы передвижения по рельефу. Технические приёмы страховки.

Практические занятия.

Перемещение по горизонтальным, наклонным, вертикальным, сферическим поверхностям. Преодоление препятствий (водные преграды, пересеченная местность, скальные участки, завалы, неустойчивые конструкции и др.). Перемещение и преодоление препятствий с различными грузами в руках, на спине, на носилках. Особенности перемещения в ночное время. Отработка различных способов перемещения. Организация страховки и самостраховки. Отработка приемов доставки пострадавшим в условиях различных чрезвычайных ситуаций воды, продуктов питания, информации, медикаментов, одежды, воздуха. Участие в соревнованиях по ПСР, ОБЖ, технике пешеходного туризма, туристскому многоборью.

2.3 Начальная военная подготовка.

2.3.1 Основные принципы военной безопасности России.

Теоретические занятия

Основные принципы военной безопасности России. Военная организация государства. Основные принципы и приоритеты военной организации государства. Основы применения Вооружённых сил Российской Федерации. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Патриотизм – важная составляющая будущего страны. Примеры героизма и отваги русских офицеров и солдат. Примеры мужества, героизма, стойкости, проявленные солдатами, сержантами и офицерами в локальных войнах и конфликтах или в ходе боевой мирной учёбы.

Практические занятия

Рассказ, составление схемы «Структура ВС РФ». Изучение общевоинских уставов РФ, работа с текстом устава. Анкетирование. Участие в акции «Вахта памяти»: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; Участие в мероприятиях, посвящённых памятным датам истории, Дню Победы. Выполнение рефератов, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа. Проведение уроков мужества, посвящённых Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы. Экскурсии в музеи военно-патриотической тематики.

2.3.2 Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого уста ВС РФ

Практические занятия

Строевая стойка.

Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «головные уборы снять, надеть»

Обязанности солдата перед построением и в строю.

Повороты на месте. Повороты налево, направо, кругом.

Движение строевым шагом. Строевой шаг. Повороты в движении. Воинское приветствие.

Воинское приветствие на месте и в движении, в головном уборе и без головного убора.

Строевые приёмы и движения в составе команды. Строй и его элементы. Построение

команды. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ответ на приветствие на

месте. Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Движение строевым шагом. Повороты в движении. Ответ на приветствие.

2.3.3 Огневая подготовка.

Теоретические занятия

Правила обращения с оружием. Запрещённые действия с огнестрельным оружием. Уголовная ответственность за хищение, незаконное хранение боевого огнестрельного оружия и боеприпасов.

Техника безопасности во время стрельбы. Виды мишеней. Приёмы стрельбы из положений стоя, лёжа, с колена, сидя за столом. Основные части и механизмы автомата Калашникова. Назначение частей и

механизмов. Пистолет Макарова. Назначение, боевые свойства и общее устройство, тактико-технические характеристики. Основные части и механизмы пистолета. Назначение частей и механизмов

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней. Неполная разборка и сборка муляжа автомата и пистолета на время. Участие в соревнованиях по стрельбе и ОБЖ.

3 РАЗДЕЛ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Практические занятия

3.1.1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

Упражнения для развития ловкости:

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;

Прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

Выполнение упражнений для развития равновесия (статического -с удержанием определённой позы, и динамического способностью сохранять определённое положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.)

Упражнения в равновесии

Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой верёвкой (высота 50 см)

Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки

Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см)

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стёсанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

3.1.2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук

Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.

«Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

Упражнения с гантелями, гириями.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Штанга на плечах - наклоны вперёд, в стороны и повороты.

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

3.1.3 Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

Из положения лёжа на полу носками ног коснуться пола за головой.

Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)

Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в висе.

Растягивание и расслабление

Изначальное положение (И.п.) - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперёд, ладонями коснуться пола.

Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперёд, касаясь носком ладоней рук.

Сидя на полу, ноги в стороны, руки подняты вперёд. Наклон туловища вперёд, касание руками носков ног.

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

Лёжа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

И.п. - основная стойка. Свободные поочерёдные махи ногами вперёд и назад со свободным движением руками.

3.1.4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

И.п.- партнёры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

И.п.: упор присев: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Бег со старта из различных положений

Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров

Быстрый бег под уклон (до 15 градусов)

Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев.

Челночный бег.

3.1. 5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.)

Упражнения с прыжками

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая её назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.

Беговые упражнения

Бег на скорость — дистанция 30 м

Челночный бег (5 раз по 10 м)

Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый

Бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200—300 м

Медленный бег в течение 2—3 мин

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

Вид занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал
Туристская подготовка	
Теоретические занятия	Стол и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки. Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка.
Практические занятия	Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры. Рем. набор, аптечка.
Специальная подготовка к соревнованиям «ШБ»	
Теоретические занятия	Стол и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки.
Практические занятия	Муляж АКМ; Пневматическая винтовка; мишени; Тренажёр для СЛР Перевязочный материал; шины; аптечка; носилки. Противогазы; костюмы Л-1.
Общая физическая подготовка	
Практические занятия	Гимнастические снаряды; мячи; скакалки, аптечка.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
		теоретические	практические	
Туристская подготовка	Организация и проведение походов	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. http://docs.cntd.ru/document/456071792 Методические разработки МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подразд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»; «Биваки Костры»; «Питание в туристском походе»; «Походные должности»; «Узлы. Страховочное снаряжение». «Психологический климат туристской группы.» Линчевский Э.Э. 1981 г. https://bookshake.net/b/psihologicheskiy-klimat-turistskoy-gruppy-edgar-emilevich-lincevskiy «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/ «Биваки» Рыжавский Г.Я. http://skitalets.ru/books/bivaki «Питание в туристском походе». Алексеев А.А http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev
	Топография и ориентирование	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.	Репродуктивный Частично-поисковый.	«Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В..И. http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm

		Лекция, беседа	Поход выходного дня, Соревнования.	«Спортивная топография» Гизатулин М.К. http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов) Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Топографические знаки»
	Основы оказания первой помощи	Объяснительно- иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично- поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. туриста. http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»;» Разрывы связок»; «Травматический шок». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист» Материалы семинаров по оказанию первой помощи «Россоюзспас».
	Слёты и соревнования по программе «Школа безопасности»	Объяснительно- иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично- поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	Методические рекомендации «Организация и порядок проведения соревнований Всероссийского детско- юношеского движения «Школа безопасности» Главное управление МЧС России. (mchs.gov.ru)
Специальная подготовка к соревнованиям «ШБ»	Движение «Школа Безопасности»	Объяснительно- иллюстративный; Проблемное изложение	Репродуктивный Частично- поисковый	«Движение «Школа безопасности» История. Порядок подготовки и проведения соревнований.

		Частично-поисковый. Лекция, беседа	Самостоятельная работа; Практическая работа	соревнований. Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности. (www.obzh.ru)
	Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа	Вводный инструктаж по охране труда учащихся проводится на первом занятии объединения в начале учебного года. Текущий инструктаж по охране труда учащихся проводится раз в 2 месяца. Целевой инструктаж по охране труда, ПДД, правилам поведения, режиму занятий проводятся заблаговременно перед началом практических занятий нового раздела программы, организованной перевозкой учащихся на арендованном транспорте, перевозкой на общественном транспорте, движением организованной колонной. Внеплановый инструктаж по охране труда проводится в случае получения травмы воспитанником или выявления обстоятельств нарушения правил охраны труда, ПДД. Краткий инструктаж по охране труда проводится перед началом любого практического занятия, перевозкой учащихся, движением организованной колонной.
	Организация здорового образа жизни	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа; Практическая работа	«Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net «Здоровый образ жизни. Курс уроков ЗОЖ»; http://4brain.ru/zozh/ Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист»
	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый.	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа;	Войтковский К.Ф. Лавиноведение. - М.: Изд. МГУ, 1989. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990. Волович В.Г. На грани риска (Выживание в экстремальных

		Лекция, беседа	Практическая работа	условиях). - М.: Мысль, 1986. Волович В.Г. С природой один на один (Адаптация и выживание в экстремальных условиях), - М.: Воениздат, 1989. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983. «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Методические разработки с презентациями МБУД О ДЮЦ «Турист» автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Стихийные бедствия»; «Средства индивидуальной защиты органов дыхания»; «Способы подачи сигналов бедствия». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности»- разработка МБУДО ДЮЦ «Турист». Электронная энциклопедия природных катастроф «Ярость природы».
	Начальная военная подготовка	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа; Практическая работа	«Венное право» Воинские уставы. Военная история. Вооружение и техника. Военные музеи. http://www.voennoepravo.ru/ «Доблесть и честь». Воинские уставы. Законодательство. Художественная литература. http://www.doblest-chest.ru/ Методическая разработка с презентацией МБУД О ДЮЦ «Турист», автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Автомат Калашникова» Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист».
Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей. Развитие силы Развитие гибкости Развитие быстроты Развитие выносливости.		Репродуктивный ОФП, Соревнования.	Нормативы по физкультуре для школьников 2015-2016 (физическая культура) Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г. (gto-normativy.ru) «Физкультура для всех»

				Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура. Комплекс упражнений. http://www.fizkultura-vsem.ru/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
--	--	--	--	--

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них *культуры безопасности жизнедеятельности*. Вполне естественно, что для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования детей. Основная задача педагогов при достижении такого уровня развития творческих сил и способностей детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков. Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребёнком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в следующих направлениях:

- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и лично значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- формирование разносторонне развитой личности;
- физическое воспитание;
- воспитание средствами туризма.

При этом для успешной реализации данных программ педагогу не обходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы):

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и лично значимой для учащихся направленности туристской и другой деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для достижения результатов обучения используются педагогические методики и технологии:

1. Теория деятельности Алексея Николаевича Леонтьева. Деятельность – целенаправленная активность, ориентированная на преобразование предметного или внутреннего мира человека, так как Программа имеет деятельностьную основу.

2. Методика развивающего обучения Даниила Борисовича Эльконина – Василия Васильевича Давыдова. Особенностью данной прогрессивной системы является формирование у ребёнка самостоятельности и высокого уровня инициативности не в лабораторных условиях, а в реальной жизни. Так как основной задачей Программы является формирование практических навыков и умений для решения поставленных задач.

3. Концепция деятельностного опосредования межличностных отношений Артура Владимировича Петровского. Основополагающими категориями в данной концепции являются личность, деятельность и коллектив. Межличностные отношения в группе опосредованы содержанием и ценностями группы. Объединение обучающихся - это коллектив со своей системой отношений.

4. Система проблемного обучения Мирзы Исмаиловича Махмудова, основанная на получении новых знаний учащимися посредством разрешения проблемных ситуаций как практического, так и теоретико-познавательного характера. Вся практическая деятельность предполагает решение целого комплекса различных ситуационных задач.

Выбор методов.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, соревнований и экскурсий.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Обучение начинается с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Участвуя в разнообразных состязаниях и конкурсах, дети и подростки учатся основам безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, приобретают навыки оказания само- и взаимопомощи. Таким образом у них формируется сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, учащиеся твёрдо усваивают принцип: «Опасность лучше предупредить, чем устранять её последствия».

Соревнования организуются таким образом, что в них присутствуют элементы спортивного ориентирования, альпинизма, туристского многоборья, пожарно-прикладного спорта и многоборья спасателей. Дети учатся безопасному поведению на воде и на суше, они проводят поисково-спасательные работы, оказывают помощь пострадавшим и преодолевают преграды на «Полосе препятствий» и «Маршруте выживания».

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специальная подготовка.

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

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о технике и тактике пешеходного туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребёнок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

При подготовке к занятиям необходимо тщательно продумывать содержание материала. Важно помнить, что знания, которые получают дети, должны быть не просто сведениями, они должны волновать ребёнка, вызывать его личную эмоциональную оценку. Большую роль при этом играют занятия в форме рассказа или беседы. Беседы по отдельным темам должны расширять, уточнять представления и нравственные понятия учащихся. Большое значение на занятиях имеют средства наглядности: тематические стенды, альбомы, фото- и видеоматериал. Закрепление полученных знаний осуществляется на практических занятиях, экскурсии, в походах.

По окончании реализации программы общими качественными характеристиками в целом можно считать:

развитость у учащихся гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, сформированность профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества: в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности, «отрыв» от улицы, организацию досуга и навыков, участие в спортивных и культурных мероприятиях района и города, создание единого и сплочённого коллектива, способного оценивать и принимать правильные решения, формирование социальной среды района.

13. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Список литературы и информационных источников для ПДО

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. Полиевский С.А.. - М.: Academia, 2018. - 96 с.
2. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебник / Под ред. Киршина Н.М.. - М.: Academia, 2018. - 159 с.
3. Ерохина Л.Ю., Быстрова Е.А. Конструктор ситуационных задач по ОБЖ, Казань: Бук, 2020-56 с. https://fileskachat.com/view/72929_0b58885459f6d21bb1d666692c034e85.html
4. Финкель, А.Е. Правила дорожного движения в рисунках: редакция 2020 г / А.Е. Финкель. - М.: Эксмо, 2018. - 448 с.
5. Громаковский А. ПДД с примерами и комментариями для всех понятным языком, М: Эксмо, 2020-112 с.
6. Балабанов И.В Узлы-М: Москва, изд 14, 2014.-79 с.
7. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5 -11 классы. М: Учитель, 2017
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. изд .3 М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.- 72 с.
9. Кутуев Ю.И. Теория безопасности жизнедеятельности. Учебник, М:Академия, 2014-272 с.
10. Мастрюков, Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях / Б.Сэ. Мастрюков. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2016. – 334 с.
11. Навесная переправа авторы - составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов-М: 1989- 16 с.
12. Основы организации защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учебное пособие / Под ред. А.В. Матвеева. – СПб.: Питер, 2017. – 312 с.
13. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 6-7 класс. Рабочая программа к УМК В. И. Ляха. ФГОС, М: Вако, 2017-80 с.

14. Расторгуев МВ. Альпинистские узлы, М: РИО ЦНИИОИЗ, 2007- 32 с.
15. Фролова Т.В. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. Программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции. М: Учитель, 2017
16. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ. «Турист», 1992.
17. ОБЖ: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ Электронный журнал. Региональное отделение Всероссийского детско-юношеского общественного движения "Школа Безопасности" (Москва) <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8946>
18. Сайт МЧС «Культура безопасности жизнедеятельности» - <http://www.kbzhd.ru/>
19. Сайт о выживании «Книги военной тематики». «Книги об оружии» <https://survival.com.ua/>
20. Российский союз спасателей. официальный сайт <http://www.ruor.org/>
21. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
22. Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни info@russmag.ru
23. Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности. yps@mail.ru
24. Учебное пособие по Основам военной службы. <http://b23.ru/hsnc>

Список литературы и информационных источников, рекомендуемой для детей и родителей.

1. Громаковский А. ПДД с примерами и комментариями для всех понятным языком, М: Эксмо, 2020-112 с.
2. Конюхов Ф.Ф. На грани возможностей, Серия: Преодолей себя М: Эксмо, 2020- 320 с.
3. Левченко А.О. Дети онлайн: опасности в сети, М: Эксмо , 2015-320 с.
4. Логвинова Н. А. , Бабаян А. Р. , Алачева З. А. , Мухортова С. А. , Черников В. В. , Артемова И. В. , Намазова-Баранова Лейла Сеймуровна , Тепаев Р. Ф. , Куличенко Татьяна Владимировна Оказание первой помощи детям. Методические рекомендации, М: ПедиатрЪ, 2017- 60 с.
5. Мерников А.Г. Оружие. Большой иллюстрированный гид, М: АСТ, 2018- 160 с.
6. Сатья Дас Нескучная детская психология. Как общаться с ребенком, чтобы он вас и слушался, и слышал .М: АСТ, 2018 – 240 с.
7. Сурженко Л. Трудная ситуация. Как поступить, если... Пособие по выживанию в семье, школе, на улице. Серия: Родителям о детях, СБ: Питер, 2016- 112 с.
8. Энциклопедия. Основы безопасности жизнедеятельности для детей и подростков , М: ИДДК, 2016-658 с.
9. За городом. Истории выживания в экстремальных ситуациях <https://ribalych.ru/2012/02/16/istorii-vyzhivaniya-v-ekstremalnyx-situatsiyax/>
10. Мегаобучалка. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях <https://megaobuchalka.ru/7/12320.html>
11. «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» – электронное интернет-издание. <http://tour-vestnik.ru/>

Этапы «Маршрута выживания» и «Полосы препятствий»:

1. Отдельные технические этапы:

Движение по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду;
 Движение участников по навесной переправе;
 Траверс склона по перилам;
 Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам;
 Подъем по склону с верхней командной страховкой;
 Спуск по перилам (дюльфер);
 Спортивный спуск;
 Переправа маятником через ручей, овраг;
 Транспортировка груза на этапах;
 Движение по верёвке с перилами (параллельные перила);
 Преодоление прикладных этапов дистанций: «Бабочка», «Ромб»,
 «Горизонтальная паутина», «Вертикальная паутина», «Лаз», «Качающееся бревно», «Кочки», «Болото»
 (с применением лаг), «Маятник» и др.
 Отдельные технические приёмы с командным самонаведением перил:
 Переправа первого участника вброд;
 Переправа первого участника через реку по бревну;
 Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну;
 Траверс склона участником по командной страховке (траверс первым участником);
 Преодоление подъёма первым участником;
 Организация перил;
 Организация командной страховки на наведённых перилах;
 Снятие командной страховки на наведённых перилах;
 Снятие перил.

2. Транспортировка пострадавшего:

Требования к носилкам;
 Транспортировка пострадавшего на носилках по пересечённой местности и вброд.

3. Пажаротехнические этапы:

Боевая одежда пожарного (боёвка);
 Пожарная машина и её устройство;
 Развёртывание и свёртывание пожарных рукавов, подсоединение их, стволы, разветвители, тушение условного пожара;
 Действия команды по выходу из очага пожара в природной среде, эвакуации из зданий;
 Огнетушители, применение, тушение очага пожара.

4. Поисково-спасательные работы (ПСР):

Организация и задачи ПСР;
 Движение спасателей по «Легенде» - устному (письменному) рассказу очевидца о пути к месту расположения пострадавшего(их);
 Поисковые мероприятия в предполагаемом месте нахождения пострадавшего;
 Организация временного бивака для оказания помощи пострадавшему (экстренная установка палаток, тентов, кипячение воды и тд.);
 Система подачи знаков о помощи;
 Спасение утопающего на водах (с лодки, спасательным концом и кругом). Этапы ГО и ЧС:

5. Средства индивидуальной защиты ГО - противогазы, костюмы химической защиты (Л -1 и ОЗК);

Действия группы в зоне поражения АХОВ и выход из неё
 Действия группы при получении сигнала о возможном входе в зону поражения АХОВ

6. Действия группы в зоне выброса радиоактивных веществ;
Ядерный взрыв.
7. Действия группы при различных ЧС природного происхождения - грозы, бури и ураганы и т.д.
8. Отдельные этапы (туристские навыки):
Разжигание костра на время;
Кипячение воды на время;
Установка палатки (тента) на время;
Определение азимута;
Определение расстояний до недоступного объекта, между недоступными объектами и высоты объекта;
Определение скорости течения реки;
Определение сторон света по различным предметам, солнцу и часам;
Различные виды ориентирования, азимутальный ход на заданное расстояние
Вязка узлов
9. Конкурсная программа
Тестирование по ПДД, ОБЖ;
Медицинские знания;
Конкурс песни;
Конкурс агитбригад;
10. Физическая подготовка.
11. Строевая подготовка.
12. Начальная военная подготовка.

Приложение 2.

Контрольно-измерительные материалы для текущего и итогового контроля успеваемости учащихся.

Раздел «Туристская подготовка».

1. Организация и проведение походов.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Назовите виды туристского снаряжения.
2. Что относится к личному снаряжению?

3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Что такое специальное снаряжение?
5. Из чего состоит костровое оборудование?
6. Что входит в групповой ремонтный набор?
7. Что такое «Раскладка»?
8. Как правильно упаковать продукты?
9. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
10. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

2. Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое азимут?

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин. Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

3. Основы оказания первой помощи.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Какое бывает кровотечение?
2. Как правильно снимать одежду с пострадавшего получившего повреждение руки или ноги?
3. Назовите признаки перелома.
4. Какие бывают ожоги?
5. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?
6. Как правильно наложить шину?

Вариант тестового задания.

1. При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

- а) с повреждённой конечности
- б) с неповреждённой конечности
- в) не важно, в каком порядке

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

- а) вправить вывих и наложить давящую повязку
- б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой
- в) наложить жгуты выше и ниже места вывиха и приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

3. В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность:

- а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких
- б) искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей
- в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца

4. Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц — это:

- а) на повреждённое место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) на повреждённое место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) срочно распарить повреждённое место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

- а) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение
- в) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

6. Определите последовательность оказания первой помощи при сотрясении головного мозга:

- а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод
- б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение
- в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение

7. При ожоге необходимо:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на повреждённую поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать спиртом, а затем йодом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

8. К закрытым повреждениям относятся:

- а) царапины и порезы
- б) ссадины и раны
- в) вывихи, растяжения, ушибы

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

- а) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща руками, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

- а) кровь сочится из кровеносного сосуда.
- б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда
- в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

- а) промыть поражённое место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани
- б) обработать поражённое место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
- в) промыть повреждённый участок 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении ?

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения и наложить жгут ниже раны, прикрепить к жгуту записку с указанием группы крови и резус-фактора пострадавшего, доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см, выше раны наложить повязку вокруг конечности на чистую мягкую ткань, прикрепить к повязке записку с указанием времени наложения повязки, доставить пострадавшего в медицинское учреждение

в) выше раны на чистую мягкую ткань плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение

13. Признаки теплового удара:

а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение

б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота

в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение; тошнота

14. Основные причины травматического шока:

а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление

б) боль, большая кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада омертвевших и разможжённых тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

в) кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

15. Какова последовательность оказания первой помощи при кровотечении из носа?

а) удобно усадить больного, голову пострадавшего закинуть назад; прижать крыло носа к перегородке, перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором спирта; приложить лёд на затылок

б) удобно усадить больного, чтобы голова была наклонена вперёд; ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором фурацилина; крепко сжать крылья носа; приложить лёд на переносицу

в) удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища; голову пострадавшего слегка наклонить вперёд; прижать крыло носа к перегородке; перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода; приложить лёд на переносицу

16. Клиническая смерть – это:

а) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, но сохраняются обменные процессы в тканях и функционирует нервная система

б) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни и угасают функции центральной нервной системы

в) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях

17. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

а) кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета

в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

18. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

а) освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожжённые участки наложить стерильную повязку, при отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, вызвать «скорую помощь»

б) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе, обожжённые участки обработать перекисью водорода, при потере сознания сделать искусственное дыхание, вызвать «скорую помощь»

в) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, дать обезболивающее, обожжённые участки обработать маслом и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

19. Какой должна быть транспортная шина?

а) с возможностью фиксации только места перелома.

б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

20. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

а) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками

б) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на спине, с подложенными под голову и ноги валиками

в) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении полусидя, с подложенными под поясницу и шею валиками.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4 : наложить повязку на кисть руки .

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

4. Слёты и соревнования по программе «ШБ»

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «жумар»?

2. Для чего предназначен «карабин»?

3. Назовите виды страховочного снаряжения.

4. Назовите виды навесных преправ.

5. Для чего нужны «контрольные узлы»?

6. Назовите виды «схватывающих узлов».

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.
отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

Раздел «Специальная подготовка к соревнованиям «ШБ».

1. Движение «Школа Безопасности»

Вопросы для устного опроса:

1. С какой целью было создано Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности»?
2. В каком году было принято решение о создании Всероссийского движения «Школа безопасности»?
3. Назовите основные этапы соревнований «Школа безопасности».

2. Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе.

Вопросы для устного опроса:

1. Как правильно пешеходы должны пересекать проезжую часть?
2. Как вести себя в общественном транспорте, в незнакомых населённых пунктах?
3. Что делать если ты отстал от группы в незнакомом населённом пункте, в лесу?

3. Организация здорового образа жизни.

Практическая работа «Уровень готовности вести здоровый образ жизни»

Цель. Научиться выявлять уровень готовности человека вести здоровый образ жизни (по методу С. Г. Добротворской).

Задача. Определить уровень собственной готовности вести здоровый образ жизни.

Ход работы. 1. Ознакомиться с перечнем вопросов анкеты.

2. Провести анкетирование.

3. Обработать результаты анкетирования и построить систему координат, на которой отложить полученные результаты.

4. Проанализировать полученные результаты и определить, к какому типу и уровню готовности к здоровому образу жизни вы относитесь.

Методические рекомендации. Чтобы выявить уровень собственной готовности вести здоровый образ жизни, ответьте на поставленные ниже вопросы. Подумайте, перед тем как ответить на каждый вопрос. Необходимо дать как можно более точный ответ. Отвечать следует на каждый вопрос, не пропуская ни одного.

Анкета для определения уровня готовности вести здоровый образ жизни

1. Оцените ценность здоровья по 10-балльной шкале, где 10 баллов - максимальная значимость, 1 - минимальная. Отвечайте на следующие вопросы, также используя 10-балльную шкалу градации ответов.

2. Как часто вы совершаете поступки, вредные для вашего здоровья (выпиваете, курите и т. д.) из чувства солидарности к кому-либо (чем чаще, тем больше баллов)?
3. Насколько ваши вредные привычки вызваны протестом по отношению к родительскому контролю и поведению (чем сильнее, тем больше баллов)?
4. Оцените интенсивность вашей борьбы с вредными привычками окружающих (чем интенсивнее, тем больше баллов).
5. Оцените силу вашего желания совершенствоваться духовно (чем сильнее, тем больше баллов).
6. Оцените силу вашего желания совершенствоваться физически (чем сильнее, тем больше баллов).
7. Оцените степень ваших сомнений в необходимости самосовершенствования (чем больше сомнений, тем больше баллов).
8. Оцените степень вашего безразличия к процессу самосовершенствования (чем безразличнее, тем больше баллов).
9. Оцените выраженность вашей лени в отношении к процессу самосовершенствования (чем вы ленивее, тем больше баллов).
10. Оцените свой интерес к занятиям по дисциплинам валеологического цикла: валеология, медицина и т. д. (чем сильнее ваш интерес, тем больше баллов).
11. Оцените свой интерес к литературе по оздоровлению (чем он сильнее, тем больше баллов).
12. Оцените свое самочувствие (чем оно лучше, тем больше баллов).
13. Оцените регулярность и систематичность ваших занятий по самооздоровлению (чем регулярнее занятия, тем больше баллов).
14. Оцените регулярность и систематичность занятий по духовному самосовершенствованию (чем регулярнее ваши занятия, тем больше баллов).
15. Оцените свою двигательную активность:
- занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса - 10 баллов;
 - занимаетесь спортом 4 раз в неделю - 9 баллов;
 - занимаетесь спортом 3 раз в неделю - 8 баллов;
 - занимаетесь спортом 2 раз в неделю - 5 баллов;
 - занимаетесь спортом 1 раз в неделю - 3 балла;
 - ни разу не занимались спортом - 0 баллов.
16. Оцените выраженность вредной привычки - курения:
- выкуриваете более 3 пачек в день - 0 баллов;
 - выкуриваете 1 пачку в день - 2 балла;
 - выкуриваете менее 1 пачки в день - 4 балла;
 - иногда в компании - 7 баллов;
 - не курите - 10 баллов.
17. Оцените наличие и выраженность других вредных привычек, разрушающих здоровье (чем их больше, тем больше баллов).
18. Оцените прикладываемые усилия к попыткам отказаться от вредных привычек (чем они сильнее, тем больше баллов).

19. Как часто вы спите днем (чем чаще, тем больше баллов)?

20. Как часто вы бодрствуете ночью (чем чаще, тем больше баллов)?

21. Оцените рациональность своего питания (чем оно правильнее, тем больше баллов).

22. Если ваш вес превышает норму для вашего возраста и роста более чем на 20 кг, поставьте 8 баллов, если на 15-20 кг - 4 балла, если на 5-15 кг - 2 балла.

23. Оцените свою агрессию (чем более вы агрессивны, тем больше баллов).

24. Как часто вы чувствуете себя несчастным (чем чаще, тем больше баллов)?

Обработка результатов.

Для получения результата необходимо произвести расчеты и построить систему координат, на которой отложить полученные результаты. В зависимости от того, в какую часть системы координат попадет результат, к такому типу готовности личности вести здоровый образ жизни вы относитесь (рис. 1).

1. Отметьте, сколько баллов получила ценность «здоровье». Суммируйте полученное количество баллов с количеством баллов, полученным по 4, 5, 6, 10, 11-му вопросам. Вычтите из этого количества баллов сумму баллов, полученную за 2, 3, 7, 8, 9, 12-й вопросы. Полученный результат отложите по шкале у. Это составляющая валеологической культуры.

2. Суммируйте количество баллов, полученных за 13, 14, 15, 16, 18, 21-й вопросы. Вычтите из этого количества баллов сумму баллов, полученную за 17, 19, 20, 22, 23, 24-й вопросы. Полученный результат отложите по шкале х. Это составляющая образа жизни.

3. Точка на пересечении осей х и у покажет, к какому типу и уровню готовности вести здоровый образ жизни вы относитесь.

Типология личности по ориентации на здоровый образ жизни.

1. Позитивный саморазвивающийся тип: признает высокую ценность здорового образа жизни, осознает ценность ведения здорового образа жизни, находится на «взрослой» позиции, характеризуется высоким уровнем духовного развития, активно занимается спортом или самооздоровлением, не имеет вредных привычек. Необходимы дополнительное информирование о способах оздоровления и постоянный контроль за состоянием здоровья.

2. Позитивный тип: ведет здоровый образ жизни, однако не является столь целеустремленным, как представитель 1-го типа, ценность «здоровье» в иерархии ценностей занимает более низкие позиции, имеет слабое здоровье или недостаток воли, систематически оздоровлением не занимается. Необходимы формирование валеологической культуры (т. к. не все ее компоненты у такой личности сформированы), вовлечение в систематическую деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов здорового образа жизни.

3. Умеренно-негативный тип: возможно наличие вредных привычек, хотя у личности есть некая готовность избавиться от них из-за ухудшения самочувствия. Необходимо вовлечение личности в деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов здорового образа жизни.

4. Негативный, но готовый к ведению здорового образа жизни: имеет вредные привычки, но при этом и высокую готовность избавиться от них и вести здоровый образ жизни, ценность «здоровье» в структуре занимает одно из первых мест, самостоятельно способен избавиться от вредных привычек, желательна медицинская помощь.

5. Позитивно-неустойчивый тип: плывет по течению, ведет здоровый образ жизни, но это не является его заслугой, позиция ребенка по отношению к своему здоровью, пока самочувствие оценивается как хорошее, не склонен к самооздоровлению.

6. Ложно-позитивный тип: не готов вести здоровый образ жизни, неустойчив, склонен к формированию вредных привычек в отсутствие контроля со стороны, низкая валеологическая культура.

7. Негативный тип: не готов вести здоровый образ жизни, часто сопротивляется педагогическому воздействию, стоит на позиции ребенка по отношению к своему здоровью, педагогическое воздействие может дать положительный эффект.

8. Педагогически запущенный тип: не готов вести здоровый образ жизни, имеет серьезные вредные привычки, самостоятельно бороться с ними не может, занимает «детскую» позицию по отношению к своему здоровью, нуждается в профессиональной психолого-педагогической помощи.

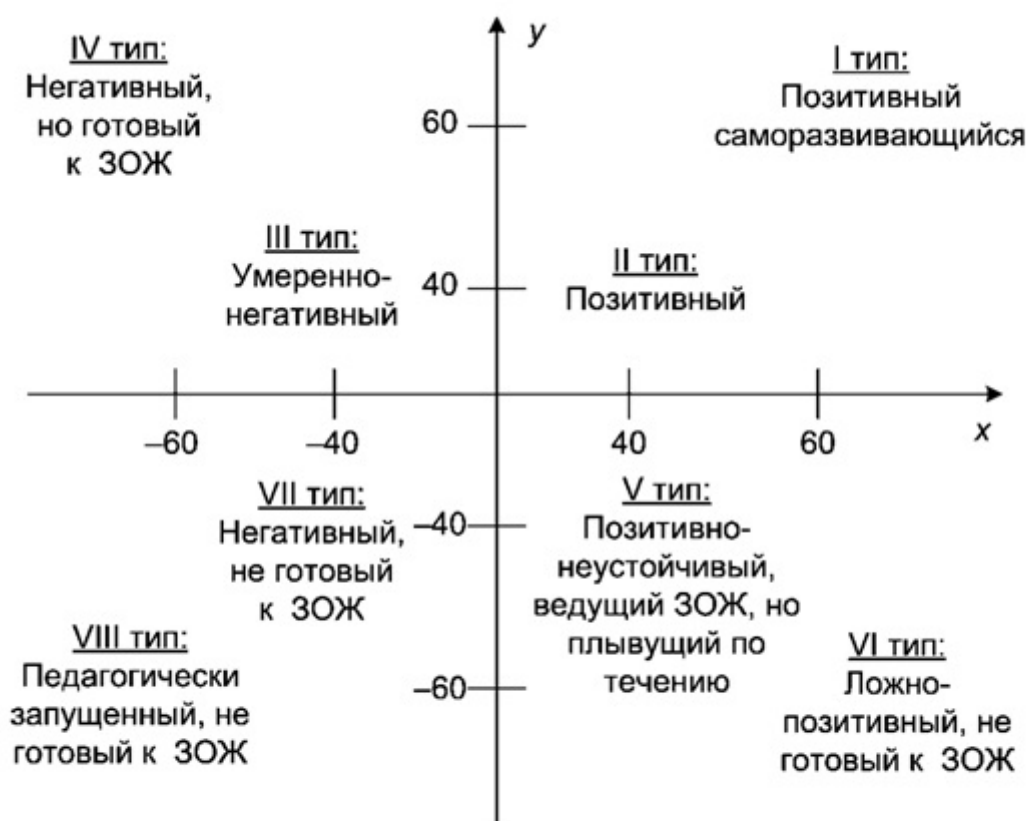


Рис. 1. Типы готовности личности к ведению здорового образа жизни: ось y - составляющая валеологической культуры; ось x - составляющая образа жизни

«Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье для учащихся старших классов»

Инструкция. Из следующих восьми утверждений о здоровье необходимо выбрать (отметить кружком номер утверждения) три, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Быть здоровым – значит редко болеть.

2. Быть здоровым – значит быть внимательным к любым проявлениям своего тела, сразу реагировать на его потребности (вовремя есть, спать, отдыхать и др.)
3. Быть здоровым – это когда не чувствуешь своего тела, потому что мы ощущаем только те части нашего тела, которые болят.
4. Быть здоровым – это когда у тебя на душе хорошо и спокойно.
5. Быть здоровым – это значит справляться с обычными проблемами, которые есть у каждого.
6. Здоровье – это когда у тебя все получается, все в порядке, все хорошо.
7. Быть здоровым – значит быть вместе со всеми в гуще событий, уметь приспособиться к разным условиям, а не стоять в сторонке.
8. Быть здоровым – значит жить, как тебе хочется, не волнуясь о своём здоровье.

Ключ к оценке выбранных высказываний приведен в таблице.

Таблица

Ключ к оценке выбранных высказываний

№ высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8
Баллы	1	2	1	3	4	4	4	1

Оценка тестирования следующая:

Максимальное количество - **12-баллов**-обозначает высокий уровень ценностного отношения к здоровью. Школьников, имеющих данное количество баллов, можно охарактеризовать как личностно-ориентированный тип;

набор **10-11** баллов обозначает уровень осознанного отношения к здоровью; школьников, имеющих данное количество баллов, можно охарактеризовать как ресурсно-прагматичный тип;

набор **8-9** баллов обозначает недостаточно осознанное отношение к здоровью; школьников, имеющих данное количество баллов, можно охарактеризовать как адаптационно-поддерживающий тип;

набор менее **8** баллов обозначает отсутствие сознательного отношения к своему здоровью.

Вопросы для письменного опроса:

1. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:

- а) заболевания сердца
- б) табакокурение и алкоголизм
- в) пищевое отравление

г) наркомания и токсикомания

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин и цианистый водород
- в) эфирные масла и синильная кислота

3. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды путём систематического их воздействия на организм.
- б) длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам.
- в) перечень процедур для воздействия на организм холода.
- г) купание в зимнее время.

4. Что такое здоровый образ жизни?

- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
- г) регулярные занятия физкультурой.

5. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

6. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределённое по времени принятия пищи
- б) питание с учётом потребностей организма
- в) питание определённым набором продуктов питания
- г) питание с определённым соотношением питательных веществ

3. Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.

Вопросы для письменного опроса:

1. Что такое чрезвычайная ситуация?

- а) обстановка на определённой территории, сложившаяся из-за опасных факторов, в результате которой уничтожаются материальные ценности, наносится ущерб природной среде, травмируются и погибают люди, вышедшая из-под контроля людей
- б) обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей
- в) обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, стихийного бедствия, которые повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб окружающей природной среде, которая может выйти из-под контроля людей

2. Что относится к чрезвычайным ситуациям природного характера?

- а) атмосферные осадки, гроза, землетрясения, извержения вулканов, космические объекты, лавины, обвалы, оползни, наводнения, цунами, сильный ветер, туман, пыль, экстремальные температуры воздуха
- б) загрязнение природной среды, лесные пожары, наводнения, истощение водных ресурсов, гроза, образование кислотных дождей
- в) «кислородный» голод, загрязнение вод Мирового океана, загрязнение природной среды, образование «озоновых дыр», пожары, засоление, заболачивание почвы

3. Что относится к чрезвычайным ситуациям техногенного характера?

- а) аварии на химически опасных объектах; аварии на радиационно- опасных объектах; аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах; аварии на гидродинамически- опасных объектах; аварии на транспорте; аварии на коммунально-энергетических сетях
- б) наводнения; образование кислотных дождей; пожары; аварии на транспорте; террористические акты; взрывы бытового газа
- в) аварии на транспорте; аварии на коммунально-энергетических сетях; пожары; террористические акты; разрушения и обвалы зданий

4. Что относится к чрезвычайным ситуациям социального характера?

- а) войны, массовые драки; государственные перевороты; терроризм; похищение людей
- в) вредные и опасные привычки; массовые драки; столкновения; погромы
- г) социально-политические конфликты, сопровождающиеся насилием; преступность; массовые драки; похищение людей; терроризм; криминальные преступления
- д) войны, массовые драки; государственные перевороты; терроризм; похищение людей; столкновения; погромы; вредные и опасные привычки; алкоголизм; наркомания; преступность

5. Что относится к чрезвычайным ситуациям экологического характера?

- а) загрязнение природной среды, лесные пожары, наводнения, истощение водных ресурсов, гроза, образование кислотных дождей; истощение водных ресурсов; загрязнение атмосферы
- б) вымирание растений и животных; загрязнение почвы; эрозия; загрязнение вод Мирового океана; загрязнение атмосферы; истощение водных ресурсов; засоление и заболачивание почвы; загрязнение природной среды; опустынивание территорий; образование кислотных дождей; «кислородный» голод
- в) вымирание растений и животных; загрязнение почвы; загрязнение вод Мирового океана; загрязнение атмосферы; истощение водных ресурсов; образование кислотных дождей; «кислородный» голод; землетрясения; цунами; извержение вулканов; наводнения; лесные пожары

6. ЧС по скорости распространения делятся на:

- а) внезапные, стремительные, умеренные, плавные
- б) неконтролируемые, стихийные, контролируемые, вялотекущие
- в) внезапные, прогнозируемые, непрогнозируемые, плавно-текущие

7. ЧС по масштабу распространения делятся на:

- а) местные, муниципальные, районные, общегосударственные
- б) локальные, местные, региональные, национальные, глобальные
- в) объектовые, городские, районные, областные, общегосударственные

8. Гражданская оборона — это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время
- б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении или вследствие военных действий

9. Оповещение о чрезвычайной ситуации – это:

- а) заблаговременная информация населения о возможной опасности

- б) сообщение населению и государственным органам управления о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуаций или в военное время
- в) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС

10. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- а) Единая государственная система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС
- в) Единая государственная система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций

4. Начальная военная подготовка.

Вопросы для письменного опроса:

1. Кто руководит Вооружёнными силами РФ

- а) Президент
- б) Начальник генерального штаба
- в) Министр обороны РФ

2. Вооружённые силы России состоят из следующих родов войск:

- а) Мото- пехотные войска; Танковые войска; Ракетные войска; Артиллерия; Воздушные силы; Морской Флот
- б) Ракетные войска стратегического назначения; Космические войска; Воздушно- десантные войска
- в) Сухопутные войска; Военно- воздушные силы; Военно – Морской Флот;
- г) Войска стратегического назначения; Войска быстрого реагирования; Пограничные войска; Военно- Морской Флот; Десантные войска.

3. Какие войска являются одним из видов Вооружённых сил РФ?

- а) Сухопутные войска
- б) Морская авиация
- в) Инженерные войска

4. Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу:

- а) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, годные по состоянию здоровья и не состоящие в запасе
- б) мужчины в возрасте старше 18 лет не состоящие в запасе
- в) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, годные по состоянию здоровья

5. Что является символами воинской чести, доблести и славы?

- а) Государственный флаг, Герб, Государственный гимн
- б) Боевое знамя армии, воинские звания, боевые ордена и медали
- в) Боевое знамя части, Военно- Морской флаг, Флаг ВВС, боевые ордена и медали, воинские знаки
- г) Государственный флаг, флаги родов войск, боевые ордена и медали, воинские знаки

6. Посвящение в боевую специальность, заступление на боевое дежурство, строевой смотр относятся к воинским ритуалам:

- а) боевой деятельности
- б) учебно-боевой деятельности
- в) повседневной деятельности

7. Боевые традиции — это:

- а) определённые правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач
- б) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы**
- в) специальные нормы, предъявляемые к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения воинской службы

8. Калибр ствола АК-74:

- а) 7,62 x 39 мм
- б) 9 x 18 мм
- в) 5,45 x 39 мм**

9. Темп стрельбы АК-74:

- а) 500 выстрелов в минуту
- б) 600 выстрелов в минуту**
- в) 660 выстрелов в минуту

11. Патриотизм– важная составляющая будущего страны.

Анкетирование «Что такое Родина»
(Метод незаконченных предложений)

Фамилия, имя.....

1. Что такое Родина?

Родина -

это.....
.....

Малая Родина – это
.....

2. Как называется твоя Родина?

Моя Родина называется

.....
.....

3. Как называется твоя малая Родина?

Моя малая Родина называется

4. Какие чувства ты испытываешь к Родине?

Свою Родину я
.....
.....

5. Что значит «любить свою Родину»?

Любить свою Родину – это значит

.....
.....

6. Что значит «защитить свою Родину»?

Защитить свою родину, значит
.....

7. Какой должна быть твоя Родина?

Моя Родина должна быть

.....
.....

8. Чем ты можешь быть полезен своей Родине?

Для своей Родины я могу

.....
.....

.....
.....

Анкета «Мы - граждане России»
(Метод «Незаконченное предложение»)

1. Гражданин – это

.....

2. Закон – это

.....

3. Конституция – это

.....

4. Что значит быть гражданином?

Быть гражданином – значит

.....

5. Имеет ли гражданин какие-либо права? Подчеркни: да или нет

6. Какие права имеет гражданин?

Гражданин имеет право

.....

7. Имеет ли гражданин какие-либо обязанности? Подчеркни: да или нет.

8. Какие обязанности имеет гражданин?

Гражданин имеет обязанности

.....

Анкета «Достопримечательности нашей Родины»

(Метод «Незаконченное предложение»)

1. Какие города России ты знаешь?

Я знаю

.....

2. Какие реки России ты знаешь?

Я знаю

.....

3. Что такое достопримечательность?

Достопримечательность – это

.....

4. Какие интересные (особые) места есть в России, где бы ты хотел побывать или узнать о них?

Я бы хотел (а) увидеть

.....

Я бы хотел(а) узнать о

5. Если ты приедешь в незнакомый город, то как ты будешь знакомиться с ним?
Я буду

6. Если бы к тебе приехали гости из другого города, то куда бы ты их повёл, чтобы познакомиться со своим городом и его окрестностями?
Я бы повёл своих
гостей

Анкета «Государственные праздники России. Государственная символика России»

(Метод «Незаконченное предложение»)

1. Какие государственные праздники ты знаешь?

Я знаю

2. Какого числа наша страна празднует свой День рождения?

Свой День рождения Россия празднует

3. Кто управляет нашей страной?

Нашей страной управляет

4. Знаешь ли ты президентов нашей страны? Перечисли их.

Президенты России:

5. Какие символы государства ты знаешь? Перечисли их.

Государственные символы

6. Какие символы есть у нашего города?

У нашего города

есть

Выполнение нормативов по разборке-сборке АКМ:

№ норм.	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Вид оружия	Оценка по времени		
				«отл.»	«хор.»	«уд.»
7.	Неполная разборка оружия	Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым. Время отсчитывается от команды « К неполной разборке оружия приступить » до доклада обучаемого « Готов ».	Автомат	15 с	17 с	19 с
8.	Сборка оружия после неполной разборки	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия. Норматив выполняется одним обучаемым. Время отсчитывается от команды « К	Автомат	25 с	27 с	32 с

		сборке приступить» до доклада обучаемого «Готово» .				
--	--	---	--	--	--	--

Нормативы для надевания СИЗ:

Условия, порядок выполнения и методические указания по отработке норматива № 1

Наименование норматива	Надевание противогаза
Условия выполнения норматива	Противогазы в «походном» положении.
Порядок выполнения норматива	Руководитель занятия неожиданно подаёт команда «ГАЗЫ» Обучаемые, затаив дыхание и закрыв глаза, надевают противогазы, делают глубокий выдох и возобновляют дыхание. Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды «ГАЗЫ» до возобновления дыхания обучаемым после надевания противогаза.

Ошибки, снижающие оценку:

На один балл	До «неудовлетворительно»
1. при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;	1. допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску противогаза (фильтрующую полумаску респиратора);
2. шлем-маска противогаза (фильтрующая полумаска респиратора) надета с перекосом.	2. не герметично присоединена противогазовая коробка.

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1

Оценка по времени (секунд)

«отлично»

7

«хорошо»

8

«удовлетворительно»

10

Раздел «Общая физическая подготовка».

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9

2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
			11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
			11	900 и ниже	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–135	1500	900	1050–1200	1300
			16	1100 и менее	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050–1200	1300
			11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
			11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18
			11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
	Оценка результата	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Пулевая стрельба 5 выстрелов с расстояния 10м (количество очков)	50	45	35	50	46	40
2.	Метание гранат (метров)	26	22	19	40	36	32
3.	Бег на лыжах, 3 км у девушек, 5 км у юношей (минут)	8,20 – 10,00	10,00 – 11,40	11,40 – 13,00	7,30 – 8,30	8,30 – 10,00	10,00 – 10,45

4.	Плавание, 50 метров (сек)	28,0 – 33,5	33,5 – 43,1	43,1 и более	26,0 – 31,9	31,9 – 40,1	40,1 и более
----	---------------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------