



## Содержание

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Направленность (профиль) программы
- 1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Особенности программы
- 1.5. Отличительная особенность от дополнительных общеразвивающих программ «Школа безопасности»
- 1.6. Адресат программы
- 1.7. Наполняемость группы
- 1.8. Форма реализации программы
- 1.9. Формы организации образовательного процесса
- 1.10. Виды занятий
- 1.11. Педагогические принципы
- 1.12. Срок реализации программы
- 1.13. Режим занятий
- 1.14. Цель и задачи программы
- 1.15. Планируемые результаты

### **2. Содержание программы**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание программы

### **3. Методическое обеспечение**

- 3.1. Методические материалы
- 3.2. Условия реализации программы:
- 3.3. Материально-техническое обеспечение

### **4. Формы аттестации/контроля**

### **5. Список основной литературы (для педагогов)**

### **6. Список литературы для учащихся и родителей**

### **Приложение 1**

### **Приложение 2**

### **Приложение 3**

### **Приложение 4**

### **Приложение 5**

### **Приложение 6**

## **1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень программы:** базовый

**1.2. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом МБУДО ДМЦ.

**1.3. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность:**

Новизна проявляется в применении региональной составляющей для ее реализации и объединении туристской, военной, пожарной, спасательной, физической подготовки, которые раскрывают потенциал учащегося с разных сторон и вместе с тем гармонично развивают личность учащегося.

Практическая часть программы реализуется с сотрудничеством ФГКУ Специальное Управление №48 МЧС России.

Программа разработана с учетом отсутствия в школах туристско-краеведческой работы.

Актуальность обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в мурманской области, на 2022-2024 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 30.12.2021 № 1913, и направлена на воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризацию различных видов туризма.

В современном обществе, большое внимание уделяется вопросам безопасности, что обусловлено многими факторами, оказывающими влияние на жизнедеятельность личности, общества и государства в целом, в связи с этим стало актуальным, создание программы «Школа безопасности».

**1.4. Особенности программы:**

Подготовка учащихся к соревнованиям «Школа безопасности»;

Реализуется в условиях Крайнего Севера.

**1.5. Отличительная особенность от дополнительных общеразвивающих программ «Школа безопасности»:**

Программа предназначена для практической реализации навыков разной направленности. Во время обучения учащиеся знакомятся со спецификой работы разных подразделений МЧС РФ, МВД РФ, МинОбороны РФ.

**1.6. Адресат программы:** учащихся 11-17 лет, занимающиеся спортом, ведущих здоровый образ жизни; как имеющие начальные знания, умения и навыки по основам туристской подготовки, работы с альпинистским и туристским снаряжением, так и не имеющие этих знаний.

В соревнованиях «Школа безопасности» принимают участие 2 возрастные категории: младшая - 11-14 лет и старшая - 15-17 лет. Поэтому на обучение по данной программе принимаются учащиеся большого диапазона, как одной возрастной группы, так и смешенные (для подготовки младших детей в старшую команду).

**1.7. Наполняемость группы:** 12 человек.

В группе данной направленности программы «Школа безопасности» численность учащихся составляет 12 человек, т.к. эта программа целевая и направлена на подготовку к муниципальным и региональным соревнованиям «Школа безопасности», где численность команды составляет 8 человек + 4 запасных.

**1.8. Форма реализации программы:** очная

**1.9. Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные и групповые занятия (в малых группах и всем коллективом).

**1.10. Виды занятий:** практические и теоретические занятия, соревнования и слеты, походы, самостоятельная работа.

**1.11. Педагогические принципы:**

- принцип индивидуально-личностного подхода к воспитанию, максимального учёта индивидуальных особенностей воспитанника и создания наиболее благоприятных условий для развития его индивидуальности, раскрытия потенциалов личности, опоры на её интересы;

- принцип природосообразности, благодаря которому процесс освоения программы строится, следуя логике (природе) развития личности ребенка;

- принцип доступности, преемственности, систематичности и последовательности. Программа составлена из совокупности разделов, имеющих общую направленность (туристско-краеведческую) и каждый блок направлен на последовательное изучение части программы;

- принцип сотрудничества, предполагающий определение общих целей педагога и учащихся, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- принцип гуманизма: гуманный характер отношений педагога и ребенка. Ребёнок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах;

- принцип ценностной ориентации. Развитие моральных, эстетических, гражданских и других ценностей, на которые ориентируется человек в поведении, оценке своей и чужой деятельности;

- принцип сознательности и активности. Учащиеся должны понимать цель и задачи тренировок, значение и смысл выполняемых действий, уметь исправлять ошибки, допущенные при выполнении практических заданий;

- принцип связи теории с практикой. Эффективность теоретического обучения проверяется на практических занятиях.

#### **1.12. Срок реализации программы: 1 год.**

#### **1.13. Режим занятий:** Программа составлена на 234 часа:

Занятия проводятся в формате:

- 3 занятия в неделю по 2 часа;
- 2 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 занятия в неделю по 2 и 4 часа.

#### **1.14. Цель и задачи программы**

**Цель:** приобретение и закрепление учащимися знаний, умений и навыков по действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях различного характера через подготовку к участию в муниципальных и региональных соревнованиях «Школа безопасности».

**Задачи:**

**Познакомить с:**

- географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- организацией проведения туристских мероприятий и спортивных соревнований;
- основами общей и специальной физической подготовки;
- организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;
- основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;
- основными принципами спасательных работ в различных условиях;
- основами противопожарной подготовки;
- видами соревнований по спортивному ориентированию.

**Научить:**

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;
- технике и тактики туризма;

- основным принципам оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- основам топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- навыкам использования средств пожаротушения в различных условиях;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- вести поисково-спасательные работы;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

**Развить:**

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственное отношение к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

**Воспитать:**

- привычку сохранения и укрепления здоровья и закаливания;
- потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства: коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- бережное отношение к окружающей среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

**1.15. Планируемые результаты**

По итогам обучения учащиеся должны:

- знать требования по технике безопасности в природной среде и на массовых мероприятиях;
- знать назначение оборудования и снаряжения, уметь применять его на практике;
- уметь составлять питание для похода;
- уметь организовывать быт в полевых условиях;
- уметь пользоваться компасом и картой, ориентироваться на местности;
- уметь оказывать первую помощь и транспортировать пострадавшего;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях;
- уметь действовать в чрезвычайных ситуациях;
- знать основы физической и специальной подготовки;
- знать правила видов соревнований «Школа безопасности».

## 2. Содержание программы

## 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.2	Техника безопасности на льду	2	2	-
<b>3</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>62</b>	<b>15</b>	<b>47</b>
3.1	История развития туризма и соревнований «Школа безопасности»	2	2	-
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
3.3	Туристские узлы и их применение	6	2	4
3.4	Питание в туристском походе	2	1	1
3.5	Организация туристского быта	18	6	12
3.6	Подготовка к походу, путешествию и участие в них	12	2	10
3.7	Туристские слеты и соревнования	16	2	14
<b>4</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
5.1	Компас: работа с компасом	2	1	1
5.2	Чтение карты и рельефа	2	1	1
5.3	Изображение рельефа на карте	2	1	1
5.4	Движение по азимуту	2	1	1
5.5	Тактические приемы спортивного ориентирования	4	2	2
5.6	Ориентирование по азимуту. Направление движения группы	6	2	4
5.7	Ориентирование на маркированной трассе	6	2	4
5.8	Ориентирование по выбору и в заданном направлении	6	2	4
5.9	Соревнования по спортивному ориентированию	6	-	6
<b>6</b>	<b>Оказание первой помощи</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>

6.1	Основы анатомии и физиологии человека	1	1	-
6.2	Средства оказания первой помощи	1	1	-
6.3	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1
6.4	Первая помощь при травматическом шоке	2	1	1
6.5	Первая помощь при потере сознания	2	1	1
6.6	Первая помощь при вывихах и переломах костей	2	1	1
6.7	Основы сердечно-легочной реанимации	2	1	1
6.8	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	2	1	1
6.9	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур	2	1	1
6.10	Первая помощь при отморожениях и воздействии низких температур	2	1	1
6.11	Основы гигиенических знаний	1	1	-
6.12	Основы эпидемиологии	1	1	-
6.13	Транспортировка пострадавших	2	1	1
<b>7</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
8.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	4	2
8.2	Психологические основы выживания в природных условиях, психологическая совместимость	2	3	-
8.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	6	2	4
<b>9</b>	<b>Этапы «Школа безопасности»</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>
9.1	Маршрут выживания	18	2	16
9.2	Туристская техника	12	2	10
9.3	Поисково-спасательные работы в природной среде	6	2	4
9.4	Поисково-спасательные работы на воде	6	2	4
9.5	Пожарная эстафета	6	2	4
9.6	Военизированная эстафета	6	2	4
9.7	Городок ГИБДД	6	2	4
9.8	Комплексно-силовое упражнение	6	2	4

9.9	Конкурсная программа	6	2	4
10	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>66</b>	<b>168</b>

## 2.2. Содержание программы:

### 1 Вводное занятие (1 час)

*Теория 1 час*

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения.

### 2. Техника безопасности (4 часа)

#### 2.1 Техника безопасности на занятиях

*Теория 2 часа*

Безопасность при проведении практических занятий на местности и в помещении, при проведении походов и участия в слетах и соревнованиях.

#### 2.2 Техника безопасности на льду

*Теория 2 часа*

Правила поведения на льду. Опасности тонкого льда при его становлении на водоеме и таянии. Помощь провалившемуся под лед, с соблюдением мер безопасности. Правила преодоления замерзших водоемов, с организацией страховки.

### 3 Основы туристской подготовки (62 часов)

#### 3.1 История развития туризма и соревнований «Школа безопасности»

*Теория 2 часа*

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Детско-юношеский туризм. Туристские нормативы, значки, разрядные требования.

#### 3.2 Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория 2 часа*

Знакомство с основным групповым и личным снаряжением, его характеристики (преимущества и недостатки), список личного снаряжения для практических занятиях, для однодневного и многодневного похода, возможности использования во время соревнований, похода и при проведении поисково-спасательных работ силами туристской группы.

*Практика 4 часа*

Подбор снаряжения группового и личного снаряжения в зависимости от поставленной задачи.

#### 3.3 Туристские узлы и их применение

*Теория 2 часа*

Виды узлов. Назначение узлов.

*Практика 4 час*

Техника вязки туристских узлов. Практическое применение узлов. Соревнования по вязке узлов.

### **3.4 Питание в туристском походе**

*Теория 1 часа*

Значение правильного питания в походе. Питание в однодневных и многодневных походах и на соревнованиях.

*Практика 1 час*

Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

### **3.5 Организация туристского быта**

*Теория 6 часов*

Правила выбора места для установки лагеря. Виды палаток. Правила постановки бивуака. Оборудование места для костра. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Правила определения места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров. Обеспечение безопасности при использовании газовых и бензиновых горелок, походной печки.

*Практика 12 часов*

Подбор места для установки лагеря, постановка бивуака. Установка палаток. Подбор места под кострище и разведение костра. Выбор места для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

### **3.6 Подготовка к походу, путешествию и участие в них**

*Теория 2 часа*

Правила и критерии разработки маршрута. Правила заполнения Документов.

*Практика 10 часов*

Разработка маршрута движения, выбор группового и личного снаряжения согласно маршруту, распределение обязанностей в группе, составление меню и списка продуктов для похода, формирование медицинской аптечки и ремонтного набора, распределение снаряжения и продуктов по рюкзакам членов команды, оформление документов, взаимодействие с МКК, регистрация группы в МЧС.

### **3.7 Туристские слеты и соревнования.**

*Теория 2 часа*

Задачи туристских слетов и соревнований, в том числе «Школы безопасности». Организация туристских слетов, судейская коллегия, участники. Положение о «Школе безопасности», условия проведения. Выбор места проведения «Школы безопасности». Особенности проведения «Школы безопасности». Понятие о дистанции, этапы, зависимость их сложности от уровня соревнований (муниципальный, региональный, всероссийский).

*Практика 14 часов*

Изучение положения о «Школе безопасности», условия проведения. Участие в соревнованиях, в том числе учебных.

## **4 Краеведение (2 часа)**

*Теория 2 часа*

Географические особенности Мурманской области. Развитие туризма в Мурманской области. Климат, Флора и фауна родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Съедобные растения и грибы Мурманской области.

## **5 Топография и ориентирование (36 часа)**

### **5.1 Компас: работа с компасом**

*Теория 1 час*

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас.

*Практика 2 часа*

Правила обращения с компасом.

### **5.2 Чтение карты и рельефа**

*Теория 1 час*

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

*Практика 1 час*

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

### **5.3 Изображение рельефа на карте**

*Теория 1 час*

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

*Практика 1 час*

Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих». Определение форм рельефа.

### **5.4 Движение по азимуту**

*Теория 1 час*

Основные направления по сторонам горизонта. Градусное значение по сторонам горизонта.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

*Практика 1 час*

Измерение и построение углов направлений на карте. Азимутальный тренировочный треугольник и квадрат. Движение по заданному азимуту.

### **5.5 Тактические приемы спортивного ориентирования**

*Теория 2 часа*

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

*Практика 2 часа*

Выбор пути движения между КП, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

### **5.6 Ориентирование по азимуту. Направление движения группы**

*Теория 2 часа*

Роль азимута в движении группы. Движение по азимуту как этап Контрольно-туристского маршрута (КТМ).

*Практика 4 часа*

Азимут на ориентир. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту – азимутальные ходы. Выдерживание азимута на длинных расстояниях.

### **5.7 Ориентирование на маркированной трассе**

*Теория 2 часа*

Правила соревнований по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

*Практика 4 часа*

Прохождение трасс по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Отработка тактики. Заполнение карточки.

### **5.8 Ориентирование по выбору и в заданном направлении**

*Теория 2 часа*

Правила соревнований по спортивному ориентированию по выбору и в заданном направлении. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Техника прохождения дистанции командой и лично.

*Практика 4 часа*

Прохождение трасс по спортивному ориентированию по выбору и в заданном направлении. Отработка тактики. Заполнение карточки.

### **5.9 Соревнования по спортивному ориентированию**

*Практика 6 часов*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: школы, учреждения дополнительного образования, района, области - в качестве участников.

## **6 Оказание первой помощи (22 часа)**

### **6.1 Основы анатомии и физиологии человека**

*Теория 1 час*

Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия.

### **6.2 Средства оказания первой помощи**

*Теория 1 час*

Назначение аптечки индивидуальной и групповой. Список, правила использования, назначение. Виды перевязочного материала. Шины.

### **6.3 Первая помощь при кровотечениях**

*Теория 1 час*

Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения.

*Практика 1 часа*

Пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутка жгута. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении.

#### **6.4 Первая помощь при травматическом шоке**

*Теория 1 час*

Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика.

*Практика 1 час*

Первая помощь при шоке.

#### **6.5 Первая помощь при потере сознания.**

*Теория 1 час*

Причины потери сознания.

*Практика 1 часа*

Оказание первая помощь.

#### **6.6 Первая помощь при вывихах и переломах костей**

*Теория 1 час*

Причины, признаки ушибов, растяжений, вывихов.

Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды шин, подручные средства.

*Практика 1 час*

Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.

Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

#### **6.7 Основы сердечно-легочной реанимации**

*Теория 1 час*

Признаки остановки дыхания, сердца. Методы проведения сердечно-легочной реанимации.

*Практика 1 часа*

Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя людьми.

#### **6.8 Первая помощь при синдроме длительного сдавливания**

*Теория 1 час*

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессивного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности.

*Практика 1 часа*

Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений.

#### **6.9 Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур**

*Теория 1 час*

Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика ожогов.

*Практика 1 час*

Первая помощь при ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред, особенности оказания первой помощи. Действия при ожогах верхних дыхательных путей. Их признаки и особенности.

#### **6.10 Первая помощь при отморожениях и воздействии низких температур**

*Теория 1 час*

Отморожение, причины, признаки, виды и классификация.

*Практика 1 часа*

Профилактика отморожений. Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи.

### **6.11 Основы гигиенических знаний**

*Теория 1 час*

Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения.

### **6.12 Основы эпидемиологии**

*Теория 1 час*

Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения: контактный, пищевой, водный, капельно-пылевой, трансмиссивный. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии.

### **6.13 Транспортировка пострадавших**

*Теория 1 час*

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от травмы. Состояние пострадавшего, количество оказывающих помощь.

*Практика 2 часа*

Способы иммобилизации травм. Изготовление средств для переноски пострадавшего из подручных средств. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

## **7 Общая и специальная физическая подготовка (19 часов)**

*Теория 1 час*

Значение и роль физической активности.

*Практика 18 часов*

*Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с собственным весом, бег, упражнения на координацию, подвижные игры и эстафеты.*

## **8 Специальная подготовка (14 часов)**

### **8.1 Экстремальные ситуации в природной среде**

*Теория 4 часа*

Причины возникновения и основные характеристики. Человек в экстремальной природной ситуации – автономное пребывание. Состояние человека в первые минуты аварии. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка, небрежное обращение с огнем и горячей пищей и т.п.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

*Практика 2 часа*

Подбор действий для решения экстремальных ситуаций. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

## **8.2 Психологические основы выживания в природных условиях, психологическая совместимость**

### *Теория 2 часа*

Значение психологического настроения на выживание. Факторы риска и факторы выживания. Формула выживания: «Я знаю, что нужно сделать, чтобы спастись, и я сделаю это».

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

## **8.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

### *Теория 2 часа*

Порядок действий в экстремальных ситуациях (настрой на выживание, осмотр, попытка связи с людьми, сориентироваться на местности). Пассивная и активная тактика выживания.

Пассивная: оказание помощи пострадавшим, сооружение убежища, учет продуктов и снаряжения, осмотр местности, заготовка топлива и продуктов, сигнальные знаки. Необходимость наличия или выбора руководителя.

Активная: выход группы или ее части. Подготовка к выходу: определение состояния группы, направления движения, подготовка продуктов и снаряжения, средства транспортировки пострадавших. Сигнальные знаки, оставленные на месте аварии. Тактика передвижения при аварийном выходе к населенному пункту. Порядок действий после выхода к жилому пункту.

### *Практика 4 часа*

Отработка навыков в условиях экстремальных ситуаций. Подбор тактики выживания в зависимости от ситуации. Применение на практике пассивной и активной тактики.

## **9 Этапы «Школа безопасности» (72 часов)**

### **9.1 Маршрут выживания**

#### *Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

#### *Практика 16 часа*

Отработка навыков туристской техники, навыков спасательных работ. Подбор необходимого снаряжения. Технические препятствия и задания на «Маршруте выживания». Протяженность маршрутов, в зависимости от ранга соревнований.

### **9.2 Туристская техника**

#### *Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

#### *Практика 10 часов*

Отработка навыков техники пешеходного туризма. Работа с веревками и специальным туристским снаряжением.

### **9.3 Поисково-спасательные работы в природной среде**

#### *Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности. Чрезвычайные и опасные ситуации в природной среде.

*Практика 4 часа*

Поиск пострадавших. Помощь пострадавшим. Использование средств транспортировки пострадавших. Взаимодействие с МЧС.

**9.4 Поисково-спасательные работы на воде***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности. Чрезвычайные и опасные ситуации на акватории.

*Практика 4 часа*

Помощь пострадавшим на акватории. Использование спасательного круга и конца Александрова.

**9.5 Пожарная эстафета***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

*Практика 4 часа*

Отработка навыков одевания боевой одежды пожарных. Преодоление короткой полосы препятствий. Техника преодоления забора. Совершенствование навыков разворачивания пожарных рукавов. Использование средств пожаротушения.

**9.6 Военизированная эстафета***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

*Практика 4 часа*

Отработка навыков, сборка разборка автомата. Разрядки и зарядки магазина автомата. Стрельба из пневматической винтовки. Одевание противогаза. Работа с радиостанциями.

**9.7 Городок ГИБДД***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

*Практика 4 часа*

Правила дорожного движения. Общие положения. Правила для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов. Движение организованной группой.

**9.8 Комплексно-силовое упражнение***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

*Практика 4 часа*

Правильность выполнения упражнений для девушек и юношей. Особенности подготовки. Профилактика травматизма.

**9.9 Конкурсная программа***Теория 2 часа*

Правила проведения вида, особенности.

*Практика 4 часа*

Изучение песен, навыки рисования и применения естественного (природного) материала при создании плакатов, стенгазет. Творческое оформление бивуака.

Представление команд. Творческое оформление полевой кухни. Подготовка к краеведческой викторине.

### **10 Заключительное занятие (2 часа)**

*Теория 2 часа*

Подведение итогов всего года обучения.

Результаты каждого обучающегося кружка за учебный год.

## **3. Методическое обеспечение**

### **3.1. Методические материалы**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий:

**1.Словесный метод:** рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.

**2.Наглядный метод** фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии, приборы, объекты живой природы, географические, топографические и спортивные карты, спортивно-туристский инвентарь.

**3.Практический метод:** практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки); выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристских мероприятиях и соревнованиях и т.д.

Методика обучения носит комплексный характер.

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, сборов, соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода.

**Работа с родителями** проводится в форме:

- родительских собраний;
- консультаций;
- анкетирования;

- открытые занятия;
- подготовка и проведение общественно-массовых мероприятий: соревнований, конкурсов, походов и сборов;
- совместных участие с детьми в соревнованиях и конкурсах.

### 3.2. Условия реализации программы:

Педагог с высшим, средним специальным образованием или прошедший профессиональную переподготовку, с опытом работы в детских коллективах, знающий правила проведения соревнований «Школа безопасности»;

Помещение для теоретических занятий, спортивный зал и местность для проведения практических занятий.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Снаряжение в программе заложено на 13 человек (с учетом педагога)

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-техническое обеспечение:

#### 1. Оборудование:

- 1.1. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 6 шт. по 50 м.
- 1.2. Веревка основная, Ø 10-11 мм – 4 шт. по 40 м.
- 1.3. Веревка вспомогательная Ø 8 мм. – 4 шт. по 50 м.
- 1.4. Веревка вспомогательная Ø6 мм – 50м.
- 1.5. Веревка вспомогательная Ø4 мм – 500м
- 1.6. Веревка, диаметр 6 мм. – 300 м.
- 1.7. Ус страховочный, диаметр не менее 10 мм – 20 шт. по 5 м.
- 1.8. Петля стационарная, диаметр не менее 10 мм – 10 шт. по 7 м.
- 1.9. Самостраховка – 13 шт.
- 1.10. Карабины дюралевые полуавтоматические – 100 шт.
- 1.11. Зажим ручной «Жумар» – 13 шт.
- 1.12. ФСУ «Восьмерка» с рогом – 13 шт.
- 1.13. Ножной зажим для подъема со стременем – 13шт.
- 1.14. Педаль для подъема – 13шт.
- 1.15. Блок ролик на карабин– 13 шт.
- 1.16. Блок ролик с зажимом – 2 шт.
- 1.17. Блок ролик двойной – 16 шт.
- 1.18. Блок ролик одинарный – 10шт.
- 1.19. Такелажная пластина – 2шт.
- 1.20. Вертлюг – 6шт.
- 1.21. Каска для спортивного туризма – 13 шт.
- 1.22. Фонарики налобные (на каску) для спас.работ – 13 шт.
- 1.23. Очки защитные – 13шт.
- 1.24. Рюкзак туристский 110 л – 13 шт.
- 1.25. Спальный мешок – 13 шт.
- 1.26. Палатка зимняя шатровая «Зима У»
- 1.27. Тент на зимнюю шатровую палатку «Зима У»
- 1.28. Печка с экранами для палатки «Зима У» с площадью обогрева 14 м2

- 1.29. Термостойкий коврик под печь – 2 шт.
- 1.30. Палатка четырехместная – 4 шт.
- 1.31. Палатка кубоид 4.40 – 1 шт.
- 1.32. Палатка куб 2.20 – 1шт.
- 1.33. Палатка двускатная двух местная – 2 шт.
- 1.34. Тент – 5 шт.
- 1.35. Коврик термоизоляционный (пенка) – 30 шт.
- 1.36. Спасательный линь (конец Александра) – 1 шт.
- 1.37. Спасательный круг – 1шт.
- 1.38. Компас – 13 шт.
- 1.39. Манекен-тренажер – 1 шт.
- 1.40. GPS – навигатор – 3 шт.
- 1.41. Рации портативная (на батарейках, радиус действия 2 км) – 4 шт.
- 1.42. Винтовка пневматическая – 3 шт.
- 1.43. Пули для пневматической винтовки – 10 коробок по 250 пуль
- 1.44. Противогаз и подсумок – 20 шт. (разных размеров)
- 1.45. Комплект химической защиты (куртка и брюки) – 5 шт.
- 1.46. Комплект боевой пожарной одежды с каской – 4 комплекта
- 1.47. Комплект спортивных рукавов (2шт) – 3 комплекта
- 1.48. Ствол спортивный – 3 шт.
- 1.49. Спортивное разветвление – 3 шт.
- 1.50. Пояс пожарный – 6шт.
- 1.51. Каски пожарные спортивные – 6шт.
- 1.52. Комплект спортивной одежды (рашгард и тайцы) (двух размеров) – 15шт.
- 1.53. Огнетушители – 10 шт.
- 1.54. Носилки мягкие (плащевые) – 2 шт.
- 1.55. Налобный фонарик – 13шт.
- 1.56. Учебный АК-74 – 2 шт.
- 1.57. 35 макетов патронов к АК-74 – 2 комплекта
- 1.58. Секундомер – 2 шт.
- 1.59. Бензопила малая – 1шт.
- 1.60. Цепь для малой бензопилы – 5шт.
- 1.61. Масло для двухтактных двигателей – 1 л.
- 1.62. Бензин АИ-92 – 15 л.
- 1.63. Масло для смазки цепи – 7.5 л.
- 1.64. Лента светодиодная 5м – 2 шт.
- 1.65. Провод ПВС двухжильный 0,5 5м. – 1 шт.
- 1.66. Коннектор для светодиодной ленты – 2 шт.
- 1.67. Автомобильный аккумулятор – 2 шт.
- 1.68. Топор на деревянной ручке большой – 3 шт.
- 1.69. Топор на деревянной ручке средний – 2 шт.
- 1.70. Топор на деревянной ручке малый – 2 шт.
- 1.71. Ножовка по дереву – 6 шт.
- 1.72. Пила двуручная – 2 шт.
- 1.73. Лопата лавинная – 5 шт.

- 1.74. Аптечка – 2 шт.
- 1.75. Бинт эластичный – 2 шт.
- 1.76. Бинт марлевый 6 см.–30 шт.
- 1.77. Бинт марлевый 8 см. – 30 шт.
- 1.78. Стол походный, раскладной – 3шт.
- 1.79. Стул походный – 13шт.
- 1.80. Сидушка – 13 шт.
- 1.81. Плита газовая портативная на 2 типа подключения – 2 шт.
- 1.82. Экран ветрозащитный – 2 шт.
- 1.83. Туристический пропановый баллон 7,2 л – 2шт.
- 1.84. Редуктор со шлангом на газовый баллон (лягушка) – 2шт.
- 1.85. Костровое – 1 шт.
- 1.86. Котелок 10 – 2 л.
- 1.87. Котелок 6 – 3 л.
- 1.88. Котелок 5 – 2 л.
- 1.89. Поднос дюралевый – 3 шт.
- 1.90. Сковорода с крышкой Ø 28 – 1 шт.
- 1.91. Доска разделочная пластмассовая – 5 шт.
- 1.92. Ложка разливная (половник) – 3 шт.
- 1.93. Ложка деревянная раздаточная – 2 шт.
- 1.94. Терка – 1шт
- 1.95. Овощечистка – 2 шт.
- 1.96. Посудница (касса) – 2 шт.
- 1.97. Волчатник (тканевый) – 200 м.
- 1.98. Умывальник 5л. – 1 шт.
- 1.99. Флаг Российской Федерации – 1шт.
- 1.100. Флаг Победы – 1шт.
- 1.101. Флаг Североморска – 1шт.
- 1.102. Флаг ДМЦ – 2шт.
- 1.103. Бокс с автономным отоплением – 1шт.

## **2. Информационные ресурсы:**

- 2.1. Карта топографическая;
- 2.2. Спортивная карта;
- 2.3. Тесты по темам;

## **3. Приборы:**

- 3.1. Компьютер с доступом в сеть «Интернет».

#### **4. Формы аттестации/контроля**

##### **Входящая диагностика**

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

##### **Промежуточная контроль и диагностика.**

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения программы.

В середине учебного года и после пройденного модуля проводится промежуточная диагностика, которая позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, самостоятельные практические работы, туристические слёты:

Зачет – позволяет определить теоретический и практический уровень освоения материала на любом этапе обучения. Дает объективное представление об уровне подготовки обучающихся;

Тест – позволяет определить теоретический уровень подготовки обучающегося;

Опрос, беседа, наблюдение – используется как форма текущего контроля и рефлексии при проведении как теоретических, так и практических занятий. Позволяет выявить необходимые для доработки элементы программы;

Соревнования и слеты – позволяют определить уровень технической подготовки, умения использовать полученные знания на практике.

##### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация, которая осуществляется в конце пройденной программы для учащихся является итоговые соревнования, в которых учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением и оборудованием, оказывать первую помощь, ориентироваться.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

### 5. Список основной литературы (для педагогов)

- Программа составлена на основе программы «Школа безопасности» ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия» составитель Медведенко Денис Александрович.
- Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М.: Академия, 2001.
- Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.
- Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
- Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
- Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
- Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
- Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
- Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
- Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
- Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
- Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
- Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
- Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
- География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9классов /под редакцией В.В.Крючкова, д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск,1993
- Жиров Д.В. Пожиленко В.И. и др. Терский район//Книга 1-ая из серии Памятники природы и достопримечательности Мурманской области>//Санкт – Петербург: изд. Ника, 2004.
- Карпович В.И. Кандалакшский заповедник. – Мурманск: Кн. изд-во, 1984.
- Карпович В.И. Экология птиц морских островов и побережий Кольского Севера– Мурманск: Кн. изд-во,1989.
- Киселёв А.А., Киселёва Т.А. Советские саамы: история, экономика, культура. Мурманское книжное издательство, Мурманск,1979.
- Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам /журнал «Народное образование» № 8, 2005.
- Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2003.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист", 1988.

Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.

Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

## **6. Список литературы для учащихся и родителей**

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная Приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», утвержденные Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25.08.1995 г.

А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.

Алексеев "Турист", 1983.

Велитченко В.К. Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

- Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
- Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
- Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
- Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002
- Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
- Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998

## Критерии оценки образовательных результатов

Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности

Уровень усвоения	Показатель оценки	Процент выполненных заданий
(высокий)	Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции	81-100
(средний)	Полное воспроизведение программного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу или с помощью педагога; ситуативное проявление стремления к творчеству.	51-80
(низкий)	Незнание или непонимание учащимся большей части учебного материала; допущены грубые ошибки в определении понятий, не использована специальная терминология	до 50

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

Количество учащихся освоивших программы \_\_\_%

Сводная таблица результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной программе  
«Школа безопасности»

Педагог доп. образования \_\_\_\_\_  
год обучения \_\_\_\_\_  
группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний		Оценка практических умений и навыков			Личностное развитие	Кол-во баллов
		Т	В	П	В	Т		
1.								
2.								
3.								
...								

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

Низкий \_\_\_\_\_

Средний \_\_\_\_\_

Высокий \_\_\_\_\_

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

№ п/п	Показатели (оценочные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1.1	Теоретические знания предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	<b>Минимальный уровень</b> (учащийся владеет менее ½ объема знаний предусмотренных программой)	<b>1</b>	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			<b>Средний уровень</b> (объем усвоения знаний составляет более ½)	<b>3</b>	
			<b>Максимальный уровень</b> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	<b>5</b>	
1.2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	<b>Минимальный уровень</b> (учащийся избегает употреблять специальные термины)	<b>1</b>	Собеседование
			<b>Средний уровень</b> (учащийся сочетает специальные термины с бытовыми)	<b>3</b>	
			<b>Максимальный уровень</b> (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	<b>5</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>					
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>Минимальный уровень</b> (учащийся владеет менее ½ объема умений и навыков предусмотренных программой)	<b>1</b>	Контрольное задание
			<b>Средний уровень</b> (объем усвоения умений и навыков составляет более ½)	<b>3</b>	
			<b>Максимальный уровень</b> (учащийся освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	<b>5</b>	
2.2	Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и оснащения	<b>минимальный уровень</b> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	<b>1</b>	Контрольное задание
			<b>средний уровень</b> (работает с оборудованием с помощью)	<b>3</b>	

	<b>и оснащением</b>		педагога)		
			<b>максимальный уровень</b> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
<b>2.3</b>	<b>Творческие навыки и личные достижения</b>	Креативность в выполнении практических заданий	<b>минимальный уровень</b> (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	<b>1</b>	Контрольное задание
			<b>средний уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца)	<b>3</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	<b>5</b>	
<b>3. Личностные результаты</b>					
	<b>Личностное развитие</b>	Соответствие планируемым личностным результатам	<b>минимальный уровень умений</b> (учащийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	<b>1</b>	Наблюдение
			<b>средний уровень</b> (учащийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или обучающимся)	<b>3</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (учащийся действует самостоятельно и может организовать других)	<b>5</b>	

<b>Высокий</b>	<b>23-30</b>
<b>Средний</b>	<b>15-22</b>
<b>Низкий</b>	<b>6-14</b>

### Тестовые и практические задания

**Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».**

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

**Тест по теме «Организация туристского быта»**

1. Какие привалы вы знаете?

- а) малый привал
- б) обеденный привал
- в) ночлег
- г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала?

- а) наличие питьевой воды
- б) ровная площадка для установки палаток
- в) наличие сухого топлива
- г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак»?

- а) полевая стоянка для воинов
- б) столовая
- в) гостиница
- г) палаточный лагерь туристов

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

- а) выше
- б) ниже
- в) в населенном пункте
- г) не имеет значения

5. Какой тип костра не существует?

- а) шалаш
- б) колодец
- в) звездный
- г) пирамида

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение.

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

- а) на торфяниках
- б) на берегу рек
- в) на участках с любым сухостоем
- г) в лесу под кронами деревьев

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность
- б) пригодность в течение всего похода
- в) транспортабельность

### **Задания по теме «Тактика и техника пешеходного туризма»**

Время выполнения - 25 мин.

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

### **Задания по теме «Туристские должности в группе».**

Время выполнения – 15 минут

#### Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

**Тема: «Условные знаки»**

Время выполнения – 10 минут

**Письменный опрос.**

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

**Тема: «Техника безопасности».**

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

**1. Назовите узлы для страховки?**

- а) булинь
- б) простой проводник
- в) восьмерка
- г) схватывающий

**2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?**

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) 4 человека

**3. Необходимо ли становиться на само страховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?**

- а) да
- б) нет
- в) разрешено, но не обязательно
- г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

**4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?**

- а) в чехлах
- б) в отдельных рюкзаках
- в) не имеет значения
- г) в открытом виде

**5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?**

- а) прямой
- б) академический
- в) встречный
- г) брамшкотовый

**6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?**

- а) карабин
- б) жумар
- в) восьмерка

**7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

- а) вперед головой
- б) вперед ногами
- в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»****Устный опрос в форме игры.**

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

**1 задание:**

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**2 задание:**

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**3 задание:**

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**4 задание:**

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**5 задание:**

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»**

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

## Приложение 4

Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

**1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?**

- а) карликовая береза
- б) морошка
- в) олений мох (ягель)
- г) яблоня

**2. Какие моря омывают Кольский полуостров?**

- а) Охотское море
- б) Баренцево море
- в) Море Лаптевых
- г) Белое море

**3. Красная книга - это**

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

**4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?**

- а) крапива
- б) венерин башмачок
- в) осина
- г) василек
- д) дуб

**5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?**

- а) Ковдозеро
- б) Могильное
- в) Имандра
- г) Сейдозеро

**6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:**

- а) Кола
- б) Умба
- в) Поной
- г) Тулома

**7. Какие приспособления имеют растения тундры?**

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
- б) растения низкорослые
- в) цветки крупные ярко – окрашенные
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

**8. Какие растения используют в пищу?**

- а) морошка
- б) волчье лыко
- в) сосна

г) кипрей (Иван – чай)

**9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?**

- а) Имандра
- б) Ловозеро
- в) Умбозеро
- г) Ковдозеро

**10. Какие растения относятся к деревьям?**

- а) сосна
- б) шиповник
- в) черника
- г) ель

**11. В каком году был основан город Мурманск?**

- а) 17 сентября 1927 года
- б) 4 октября 1916 года
- в) 17 октября 1926 года

**12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?**

- а) с 29 ноября по 15 января
- б) с 15 ноября по 15 января
- в) с 2 декабря по 11 января

**13. Как первоначально был назван город Мурманск?**

- а) Романов –на- Мурмане
- б) Александровск
- в) Хибиногорск

**14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?**

- а) лось
- б) белый медведь
- в) белая сова
- г) северный олень
- д) косуля

**15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?**

- а) зебра
- б) лось
- в) северный олень
- г) куница
- д) волк

**16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?**

- а) снегирь
- б) чайка
- в) лебедь
- г) дятел

**17. Какие могут птицы жить под снегом?**

- а) тетерев
- б) синица
- в) глухарь
- г) ворона

д) воробей

**18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?**

а) поморы

б) саамы

в) коми

**19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?**

а) Нива

б) Умба

в) Поной

**20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?**

а) Кола

б) Варзуга

в) Кандалакша

**21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?**

а) Лапландский

б) Баргузинский

в) Кандалакшский

г) «Пасвик»

д) Васюганские болота

е) Кроноцкий

**22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?**

а) апатит

б) аметист

в) доломит

г) ферсманит

д) саамит

**23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?**

**24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Мончегундере?**

**25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?**

**26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?**

**27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове**

**28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?**

**29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?**

**30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германией Мурманска в период ВОВ?**

а) «Ловля лосося»

б) «Черно-бурая лисица»

в) «Голубой песок»

## Приложение 5

## Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-а,в;6-в; 7-б

**Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Варианты ответа	а	в	а	а,в, г	а	таежной и тундровой	Академик Ферсман	саамы	Карликовая ива и береза карликовая	Хибинские и Ловозерские тундры

Номер вопроса	28	29	30
Варианты ответа	144,936 кв.км	черника	в

Удовлетворительно	5-12
Хорошо	13-21
Отлично	22-30

**Тестпроверки знаний пожарной безопасности****1. Название профессии человека, который тушит пожары?**

- А. пожарный
- Б. пожарник
- В. спасатель

**2. Наиболее вероятная причина возникновения пожара в квартире?**

- А. постоянно работающий холодильник
- Б. неосторожное обращение с пиротехническими изделиями
- В. зажженные электрические лампочки

**3. Когда вы пришли домой, то почувствовали запах газа. Ваши дальнейшие действия?**

- А. включить свет, позвонить родителям или в аварийную службу
- Б. перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям, позвонить родителям или в аварийную службу
- В. открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ

**4. При каких условиях может возникнуть пожар?**

- А. горючее вещество и восстановитель
- Б. горючий материал, источник огня или тепла, кислород
- В. Теплообмен между веществами

**5. Зачем белят дымовые трубы печного отопления?**

- А. чтобы были видны трещины и повреждения
- Б. для красоты
- В. для улучшения тяги

**6. В каком месте можно разводить костер?**

- А. удалено от деревьев и кустарников и не далее 10-ти метров от водного источника
- Б. в ненастную погоду костер надо разводить под деревом, крона которого оберегает его от попадания дождя или снега
- В. место для разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, веток и обложить камешками

**7. В случае возникновения пожара вам нужно выйти из квартиры, которая находится на 10-м этаже. Вы:**

- А. воспользуетесь лифтом
- Б. спуститесь по внешним пожарным лестницам
- В. прикрывая дыхательные органы рукой, выйдете через подъезд

**8. С помощью какого средства нельзя потушить горюче-смазочные материалы?**

- А. пеной
- Б. песком
- В. Водой

**9. Каковы поражающие факторы пожара:**

- А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей
- Б. токсичные продукты горения, высокая температура
- В. образование облака угарного газа

**10. Что нельзя делать при разведении костра?**

- А. разводить костер на торфяных болотах

Б. использовать для костра сухой

В. оставлять дежурить возле костра менее трех человек

**11. По возвращению с прогулки, вы открыли дверь своей квартиры и обнаружили сильное задымление. Ваши дальнейшие действия?**

А. войдете в квартиру и будете искать источник задымления

Б. откроете окна, чтобы проверить квартиру

В. плотно закроете дверь и вызовете пожарных

**12. Во время движения поезда в вашем вагоне появился запах гари и дыма. Как вы будете действовать?**

А. пойдете по соседним купе и будете сообщать пассажирам

Б. сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать дальнейших указаний в купе

В. дернете за рукоятку стоп-крана

**13. Чем лучше всего укрыться в целях безопасности, чтобы преодолеть зону огня?**

А. мокрым пальто

Б. простыней

В. плотным одеялом

**14. Если в твоей квартире или доме случился пожар, кого нужно оповестить после вызова пожарных?**

А. полицию

Б. скорую помощь

В. Соседей

**15. В каких условиях пожар распространиться быстрее всего?**

А. отсутствие естественного освещения

Б. отсутствие проемов (окна и двери) для удаления продуктов горения

В. отсутствие или неисправность средств пожаротушения

**16. Первичные средства пожаротушения используют:**

А. для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения

Б. для тушения большого пожара

В. для локализации стихийного бедствия природного характера

**17. Как потушить одежду, которая загорелась на человеке?**

А. направить на него струю огнетушителя

Б. повалить человека на землю и накрыть плотной тканью

В. сорвать с него одежду

**18. Чем из перечисленного нельзя растапливать печку?**

А. дровами

Б. углем

В. легковоспламеняющимися жидкостями

**19. Что запрещается перевозить Пассажирам общественного транспорта:**

А. габаритные грузы

Б. легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества

В. тяжелые грузы

**20. Как правильно себя вести при быстро распространяющемся пожаре?**

А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма

Б. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь

взрослых и сообщить в пожарную охрану

В. позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя подручные средства

#### ОТВЕТЫ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Б	А	В	В	А	Б	В	Б	Б

Удовлетворительно	0-6
Хорошо	7-13
Отлично	14-20

Приложение 7

Приложение 4

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

<b>Группа</b>	<b>Срок реализации, кол-во учебных недель</b>	<b>Всего академических часов в год</b>	<b>Кол-во ч/нед.</b>	<b>Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)</b>
251 учебная группа	39	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.