

Управление образования
Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «СОШ № 22»

_____ Г.В. Верис

«02» сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
«Школа безопасности»**

Возраст учащихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Сорокин Евгений Николаевич,
педагог дополнительного
образования

Анжеро-Судженский городской округ,
2021

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	8
Планируемые результаты	12
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
Условия реализации программы	13
Материально-техническое обеспечение программы	13
Формы аттестации	14
Оценочные материалы	14
Образовательные и учебные форматы	16
Методическое обеспечение программы	17
Словарь терминов и определений	18
Список литературы для педагогов	20
Список литературы для учащихся	21
Приложения	22
Календарный учебный график с часовой нагрузкой в неделю – 2 ч	28

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности-5» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Техногенная деятельность современного общества, обострение социальных противоречий, проявление разрушительных сил природы, явившихся следствием непродуманных отношений общества с окружающей средой, создают предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека. Преодолеть эти опасности или, в крайнем случае, уменьшить, смягчить их воздействие возможно при условии систематического обучения каждого человека стратегии поведения в различных ситуациях, создающих угрозу для его нормальной жизни, труда и отдыха.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, а самое главное способствует выработке навыков безопасного поведения как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Уставом и Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность программы заключается в том, что она является логическим продолжением программ «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» заключается в наличии раздела «Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», который включает в себя темы, необходимые для получения навыков участия в соревнованиях «Школа безопасности».

Данная программа предназначена для учащихся 12-18 лет.

Возрастные особенности детей 12-13 лет: Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, разворачивающимся в это время. К 12 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. В возрасте 12-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное

развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Подростковый возраст от 12-13 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. У подростков 14-15 лет начинают формироваться элементы теоретического мышления, память развивается в направлении интеллектуализации, восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью, внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком.

Особенности подросткового возраста 16-18 лет. В этот период значительно расширяется объем деятельности ребенка, меняется его характер, в структуре личности происходят ощутимые перемены, обусловленные перестройкой ранее сложившихся структур и возникновением новых образований, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. В старшем школьном возрасте связь между познавательными и учебными интересами становится постоянной и прочной. Проявляется большая избирательность к учебным предметам и одновременно - интерес к решению самых общих познавательных проблем и к выяснению их мировоззренческой и моральной ценности.

Сроки реализации программы: 9 месяцев – 72 часа

Форма обучения – очная (согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся. Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

Основные формы обучения:

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировки на местности;
- сдача контрольных нормативов;
- промежуточная или итоговая аттестация учащихся.

Формы проведения занятий: практические упражнения, лекция, комбинированные занятия, викторины, соревнования, мини-соревнования, эстафеты, экскурсия, зачет, показательные выступления.

Начало учебного года – 6 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 35 учебных недель.

Режим занятий: 2 академических часа (по 45 минут) в неделю;

Количество учащихся: от 7 до 12 человек.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: туристско-краеведческая;

вид: модифицированная;

по возрастному принципу: разновозрастная;

уровень реализации программы: базовый.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие способностей у учащихся, привитие необходимых навыков для безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Воспитывающие:

- способствовать формированию ответственности за личную и коллективную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- содействовать воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.

Развивающие:

- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- способствовать развитию лидерских качеств детей, умений работать в группе, коллективе;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма учащихся, укреплению их здоровья.

Образовательные:

- обучить навыкам, обеспечивающим успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности;
- обучить согласованным действиям при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также оказанию само- и взаимопомощи;
- обучить навыкам безопасного поведения в условиях автономного существования в разных условиях природной среды..

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы
---	-----------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации, контроля
1.	Туристская подготовка	14	5	9	опрос, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.2.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	
1.3.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	2	1	1	
1.4.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	2	1	1	
1.5.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	1	1	
1.6.	Практические занятия на местности	4	-	4	
2.	Топография и ориентирование	4	2	2	опрос, выполнение практических заданий
2.1.	Топографическая съёмка, корректировка карты	2	1	1	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	2	1	1	
3.	Краеведение	4	2	2	опрос, тестирование выполнение практических заданий
3.1.	Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	2	1	1	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	2	1	1	
4.	Основы гигиены и первая помощь	4	2	2	опрос, тестирование,
4.1.	Основные приёмы оказания первой помощи	2	1	1	
4.2.	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12		12	выполнение практических заданий
5.2.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
5.3.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	
6.	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности»	34	2	32	опрос, прохождение контрольных дистанций, выполнение практических заданий, соревнования
6.1.	Вид соревнований-«Поисково-спасательные работы». Техника и тактика преодоления	20	1	19	
6.2.	Вид соревнований-«Полоса препятствий». Техника и тактика преодоления	10	1	9	
6.3.	Соревнования «Школа безопасности»	4	-	4	
	Итого за период обучения	72	13	59	

Содержание программы

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их установки. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практика: Установка походных тентов.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

1.2 Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Практика: Отработка порядка действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

1.3. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

Теория: Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практика: Установка походных навесов.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

1.4. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Теория: Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Практика: Решение ситуационных задач по организации и проведению поисково-спасательных работ.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

1.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Теория: Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Практика: Изготовление походной кружки из подручных материалов.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

1.6. Практические занятия на местности

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Корректировка участка карты на местности.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Использование компаса и карты для более точного ориентирования на местности. Глядя на карту, и ориентируясь на направление, указанное компасом, можно определить, где находится на местности объект, отображенный схематически на карте местности. Есть два основных способа ориентирования - ориентирование по карте (или схеме маршрута) и ориентирование по компасу (по сторонам горизонта).

Ориентирование карты по компасу. Определение направления (азимута) движения по карте. Азимут. Ориентирование по азимуту, определение азимута по компасу. Определения азимута по местным предметам. Обход препятствия во время движения по азимуту.

Практика: Прохождение маршрута на карте с использованием азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Теория: Общегеографическая характеристика родного края, страны Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края, страны в целом. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика: Работа со справочным материалом и литературой по географии и истории края.

Контроль: Опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Районы с нарушением экологического равновесия.

Практика: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждение лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практика: Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

4.2 Транспортировка пострадавшего

Теория: Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

Контроль: Выполнение практических заданий.

5.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Контроль: Выполнение практических заданий.

6. Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности»

6.1. Вид соревнований-«Поисково-спасательные работы». Техника и тактика преодоления

Теория: Основные препятствия и задания вида соревнований -«Поисково-спасательные работы»: Подъемы, спуски с условно пострадавшим. Различные виды переправ с условно пострадавшим. Правила и способы преодоления.

Практика: Преодоление препятствий, выполнение заданий, соответствующих виду соревнований -«Поисково-спасательные работы». Техника и тактика их прохождения.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий. Прохождение контрольных дистанций.

6.2. Вид соревнований-«Полоса препятствий». Техника и тактика преодоления

Теория: Основные препятствия и задания вида соревнований -«Полоса препятствий»: Навесная переправа, паутина, бабочка, разрушенный мост, рукоход, узкий лаз, узлы, переправа по качающему бревну. Правила и способы преодоления.

Практика: Преодоление препятствий, выполнение заданий, необходимых для участия в соревнованиях «Школа безопасности». Техника и тактика их прохождения.

Контроль: Опрос, выполнение практических заданий. Прохождение контрольных дистанций.

6.3. Соревнования «Школа безопасности»

Практика: Участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Контроль: Соревнования.

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу обучения учащиеся будут:

знать:

- варианты усовершенствования туристского снаряжения;
- конструкции тентов для палаток, кухни и правила их установки;
- правила изготовления временных укрытий в летний и зимний период;
- правила действий группы при проведении поисково-спасательных работ;
- чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения;
- варианты изготовления одежды и снаряжения из подручных средств;
- районы с нарушением экологического равновесия;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- методы маршрутной глазомерной съёмки в походах;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций;
- технику измерения углов и расстояний;
- комплексы физических упражнений;
- препятствия и задания вида соревнований -«Поисково-спасательные работы»;
- препятствия и задания вида соревнований -«Полоса препятствий».

уметь:

- установить походный тент;
- установить походный навес;
- изготовить походную кружку из подручных материалов;
- безопасно организовать ночлег;
- безопасно действовать во время проведения поисково-спасательных работ;
- безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
- выполнять маршрутную глазомерную съёмку;
- проложить маршрут на карте с использованием азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- скорректировать участок карты на местности;
- найти на карте районы родного края и страны, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций;
- найти на карте районы с нарушением экологического равновесия;
- оказать первую помощь пострадавшему. накладывать повязки, обрабатывать раны;
- изготовить транспортировочные средства для пострадавшего;
- безопасно транспортировать пострадавшего;
- выполнять комплексы различных физических упражнений.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями в области туризма, краеведения и движения «Школа безопасности», стремящиеся к профессиональному росту.

2. Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы «Школа безопасности», видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках «Школа безопасности»), например, ролики на видеопортале Ютуб.

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия «Школа безопасности»); - специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о движении «Школа безопасности»), интернет-ресурсы.

3. Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование, необходимое для занятий по данной программе, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, опросов, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы:

Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам и контрольным вопросам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Предлагается 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащую сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга теоретических знаний учащихся

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 25 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение четырех тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся (таблица 3).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении обучения.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест				Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4		
1							
2							
Средний процент по группе							

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (Школа безопасности)

Проверка усвоения практических навыков осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции. Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение практических навыков отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = T_э : T_о \times 100,$$

где $T_э$ – эталонное время, сек; $T_о$ – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблица 4).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № _____

Таблица 4

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		$T_о$, сек	П, %	$T_о$, сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_э$ - сек		Средний процент по группе				

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии). Формы занятий: учебно-тренировочные, отработка умений в помещении и на местности.

В процессе реализации программы, организация образовательной деятельности осуществляется на основе современной методики обучения.

Основными формами при реализации программы являются: – групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия.

Методы работы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы: показ; имитация (подражание).
2. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

- технологии перспективно - опережающего обучения.

Ее основными концептуальными положениями можно назвать личностный подход (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей

в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего человека учить незнающего).

– технологии проблемного обучения.

Такое обучение основано на получении учащимися новых знаний при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях.

В каждой из них учащиеся вынуждены самостоятельно искать решение, а педагог лишь помогает, разъясняет проблему, формулирует ее и решает.

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся.

Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия учащегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся; – технология игрового обучения.

Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения учащимися предметного содержания.

– технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование познавательных и нравственных способностей учащихся путём использования их потенциальных возможностей.

Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические рекомендации	Организация и проведение практических занятий в спортивном зале	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		Транспортировка пострадавшего	1 шт
		Проведение всероссийского урока здоровья в системе УДОД»,	1 шт
		Некоторые аспекты организации и проведения краеведческой работы в туристских походах	1 шт
2.	Методические разработки	Сценарий творческого отчета «Ходили мы походами»	1 шт
3.	Демонстрационные материалы (наглядные пособия)	Карты Кемеровской области	4 шт.
		Природа родного края. Флора и фауна Кемеровской области	8шт.
4.	Таблицы	Охрана природы	2 шт.
		Сезоны года, изменения в природе	4 шт.
		Дикие животные нашего края	2 шт.
		Рельеф Кемеровской области	2 шт.
5.	Справочное пособие	Краткий справочник юного туристёнка	1 шт
6.	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря	1шт
7.	Лекционный материал	Медицинская помощь при травмах	1шт

8.	Комплект материалов по краеведению	Растительный мир Кемеровской области	1 шт.
		Животный мир Кемеровской области	1 шт.
		Внутренние воды Кемеровской области	1 шт.
		Полезные ископаемые	1 шт.
		Народы Кузбасса. Национальный состав Кемеровской области	1 шт.
9.	Диагностический материал	Сборник тестовых заданий	1 комп
10.	Конспекты открытых занятий	Моя Родина – Кузбасс	1 шт
		Способы транспортировки пострадавшего	1 шт
		Личное и групповое снаряжение	1 шт
		Ориентирование по компасу	1 шт
		Отработка техники вязания узлов	1 шт
11.	Сборник	Материалы по краеведению	1 шт
12.	Видеофильмы	Освоение практических навыков преодоления препятствий	19 шт
		Мой Кузбасс	2 шт
		Города Кемеровской области	5 шт

Словарь терминов и определений

- 1. Авария** — повреждение механизма, машины, устройства, объекта, вызывающее перебой в работе и создающее угрозу жизни и здоровью людей.
- 2. Аварийная защита** - комплекс специальных устройств, предназначенных для своевременного реагирования на отклонения от установленных параметров работы системы потенциально опасного объекта и быстрого (как правило, в автоматическом режиме) устранения или недопущения причин и предпосылок возникновения аварийных ситуаций.
- 3. Аварийная ситуация**- сочетание условий и обстоятельств, создающих аварийную обстановку. Причинами аварийной ситуации могут быть транспортные аварии, отказы технических устройств, экстремальные природные явления (удары молнии, землетрясения, ураганы, обвалы, наводнения и пр.), человеческий фактор.
- 4. Аварийно-спасательное формирование** – самостоятельная или входящая в состав аварийно-спасательной службы структура, предназначенная для проведения аварийно-спасательных работ, основу которой составляют подразделения спасателей, оснащенные специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами.
- 5. Автономное существование** – нахождение человека в определенных, часто сложных, природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.
- 6. Бахилы** — матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.
- 7. Безопасность** – состояние защищенности личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз или опасностей.
- 8. Безопасность жизнедеятельности** – область научных знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности, сохранение безопасности и здоровья в среде обитания.
- 9. Биологическая безопасность** — состояние защищенности людей, животных, растений, окружающей природной среды от опасностей, вызванных источником биологической ЧС.

10. **Волокуша** - приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.
11. **Выживание** - способность человека жить в экстремальных условиях.
12. **Вынужденная автономия** – ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям.
13. **Добровольная автономия** – ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях.
14. **Дорожно-транспортное происшествие** – происшествие, возникшее в процессе движения механических транспортных средств и повлекшее за собой гибель или телесные повреждения людей, повреждение транспортных средств, сооружений, грузов или иной материальный ущерб.
15. **Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях** - совокупность взаимосвязанных по времени, ресурсам и месту проведения силами и средствами РСЧС мероприятий, направленных на создание и поддержание условий, минимально необходимых для сохранения жизни и поддержания здоровья людей в зонах чрезвычайных ситуаций, на маршрутах эвакуации и в местах размещения эвакуируемых по нормам и нормативам для условий чрезвычайных ситуаций, разработанным в установленном порядке.
16. **Защитное сооружение** - инженерное сооружение, предназначенное для укрытия людей, техники, имущества от опасностей, возникающих в результате ЧС.
17. **Зона заражения** — территория, акватория, в пределах которой распространены или куда привнесены опасные химические (биологические) вещества в концентрациях или количествах, создающих опасность для здоровья и жизни людей, наносящих вред окружающей природной среде.
18. **Источник природной чрезвычайной ситуации** – опасное природное явление или процесс (вулканическое извержение, оползень, обвал, сель, цунами, наводнение, подтопление, затор, сильный ветер, шторм, смерч, пыльная буря, суховей, туман, гроза, природный пожар).
19. **Катастрофа** — событие с несчастными, трагическими последствиями, крупная авария с человеческими жертвами.
20. **Командные соревнования** – вид программы с участием трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) в каждой из противоборствующих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.
21. **Командный зачет** – ранжирование сборных команд – участниц соревнований с учетом итогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.
22. **Курвиметр** — прибор для определения расстояния на карте.
23. **Лавина** – быстрое, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор, представляющее угрозу жизни и деятельности людей.
24. **Ликвидация чрезвычайной ситуации** – аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни, и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.
25. **Лесной пожар** – неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.
26. **Носилки спасательные вертолетные** — индивидуальное спасательное средство, используемое для эвакуации раненных и больных с помощью вертолета.
27. **Обвал** – отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.
28. **Опасность в ЧС** - состояние, при котором создалась или вероятна угроза возникновения поражающих факторов и воздействий источника ЧС на население, объекты экономики,

инфраструктуры и окружающую природную среду в зоне ЧС, т.е. на территории, на которой сложилась ЧС.

- 29. Опасное природное явление** – явление природы, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности воздействия на окружающую среду, может нанести существенный социальный и экономический ущерб.
- 30. Ориентирование на местности** – определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов.
- 31. Первенство** – соревнования среди детей, подростков и молодежи с ограничением возраста участников соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.
- 32. Природная катастрофа** — стихийное бедствие особо крупных масштабов и с наиболее тяжелыми последствиями, сопровождающееся необратимыми изменениями ландшафта и других компонентов окружающей природной среды.
- 33. Уровень соревнований:** международный, всероссийский, федерального округа, субъекта Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.
- 34. Чрезвычайная ситуация-** совокупность условий и обстоятельств, создающих опасную для жизнедеятельности человека обстановку на конкретном объекте, территории (акватории), возникших в результате совершившейся аварии или катастрофы, опасного природного явления.
- 35. Школа безопасности** — всероссийское общественное детско-юношеское движение, занимается практической деятельностью в целях формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности. Девиз - «От предмета ОБЖ к безопасной жизни!»
- 36. Эвакуация** — вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.

Список литературы для педагогов

1. Авдеева Н. Н. Безопасность. Учебное пособие / Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева. - М.: Детство-Пресс, 2019. - 144 с.
2. Баринов А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них/ А.В. Баринов. – М.: Владос-Пресс, 2018. - 496 с.
3. Бгатов А. П. Безопасность в туризме / А.П. Бгатов. - М.: Форум, 2018. - 176 с
4. Власова Л.М. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности / Л.М. Власова, В.В. Сапронов, Е.С. Фрумкина, Л.И. Шершнева. - М.: Издательство «Русский журнал», 2017. - 132 с.
5. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.] ; под редакцией Б. А. Сосновского. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 359 с.
6. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с.
7. Ганиев А.М. Особенности развития туризма в России/ А.М.. Ганиев - М.:Инфра-М, 2018.
8. Губанов В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них/ В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин.- М.: ДРОФА, 2017. - 288 с.
9. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018
10. Демус В. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые/ В.Демус.-Белгород. Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2018.-76с.
11. Зотов А.А. Школа выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Зотов.- Белгород, Ранок, 2017.-80с.
12. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Ильин. – М.: Эксмо-Пресс, 2017.-384с.
13. Карпушин Б. Педагогика физической культуры. Учебник/Б. Карпушин.- М.: Советский спорт, 2019.-300с.
14. Конеева Е.В. Детские подвижные игры / Е.В. Конеева - Ростов на/Д: Феникс, 2016

15. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.-М.: КноРус, 2020.-192с.
16. Крысько В.Г. Педагогика и психология / В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2019.-135с.
17. Куряшкин А.Н. Техника вязки узлов. Теория и практика/А.Н. Куряшкин.-М.: Интеллект, 2018.-66с.
18. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учеб.пособие / А.Г. Маслов.- М.: Академия, 2018.
19. Мастрюков Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них/ Б.С. Мастрюков. – М.: Академия, 2019. - 320 с.
20. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
21. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник [Текст] /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц.- М.: Академия, 2017.- 176с.
22. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие/ - М.: Мастерство, 2018.
23. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2017
24. Хаймович Л.Б. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплекс/ Л.Б. Хаймович. - М.: Советский спорт, 2018.-42с.
25. Шипунова В. А. ОБЖ. Опасные предметы и явления / В.А. Шипунова. - М.: Сфера, Карапуз, 2019. - 674 с.
26. Юртушкин В. И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий/ В.И. Юртушкин. – М.: КноРус, 2018. - 368 с.

Список литературы для учащихся

1. 1000 сказок, басен, загадок о животных. - М.: Сова, 2021. - 722 с.
2. Анањева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Анањева.- М.: Эксмо, 2017.-64с.
3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников.-М.: РГГУ, 2016.-308с.
4. Васильев Б. Секреты природы. М.: Махаон., 2018., 128с.
5. Василюк Ю.С. Правила безопасности на дороге. М.: Эксмо, 2019, 48с.
6. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2019. – 264 с.
7. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова.- М.: Мир автокниг, 2016.- 80с.
8. Как избежать неприятностей? Во дворе и на улице. Игровой дидактический материал по основам безопасной жизнедеятельности. - М.: ИП Бурдина С. В., 2018. - 434 с.
9. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб.- Белый город, 2019.-129с.
10. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов.- М.: НЦ ЭНАС, 2017.-64с.
11. Лужников Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях/ Е.А. Лужников, Г.Н. Суходолова, Ю.Н. Остапенко. – М.: Бином, 2019.-144с.
12. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе./ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.-367с.
13. Михайлова Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для ВУЗов/ Л.А. Михайлова.-С-Петербург, Питер, 2018.-272с.
14. ОБЖ. Опасные предметы и явления (набор из 12 карточек). - М.: Карапуз, 2018. - 207 с.
15. Румянцева Н.В. Особенности преодоления навесных переправ / Н.В. Румянцева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – Нижневартовск, 2017. – С. 355-359.
16. Скиба Т.В. Изучаем времена года. М.: Владис, 2018. 32с.
17. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях./ О.В.- М.: Литера, 2015.-48с.
18. Суркова Л. Мир вокруг нас: занимательные страны и новые открытия. М.: АСТ. 2016, 144с.
19. Турбанист Д.С. Мир вокруг нас. Атлас Вселенной. М.: Кристалл Бук, 2019. 48с.
20. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2018
21. Черныш И.В. Особенности экстремальных путешествий на территории России и стран СНГ / И.В. Черныш, А.А. Десятов. – СПб.: «Реноме», 2018. 372 с.
22. Швецов Е. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях./ Е. Швецов.- М.: АСТ, 2015.-304с.
23. Шойгу С.К. Учебник спасателя/ С.К. Шойгу, Г.Н. Фалеев.- М.: РИОР, 2015.-528с.
24. Я познаю мир. Животные. - М.: АСТ, Хранитель, Харвест, 2020. - 400 с.

Контрольные вопросы и тесты для учащихся по разделам программы

Туристская подготовка

1. Туристские бахилы — это:

- а) тканевые мешки-чехлы
- б) устройство для спуска
- в) устройство для подъема

2. Определите время, за которое до наступления темноты начинают подбирать место для ночлега?

- а) за 3-4 часа
- б) за 1,5-2 часа
- в) за 30 минут

3. Выберите, что подразумевается под ликвидацией ЧС:

- а) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС;
- б) локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов;
- в) организация строительства жилья для пострадавшего населения.

4. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

- а) болото б) песок в) трава г) скальный выступ

5. Укрытия в зимних условиях:

- окоп - костер
- иглу

6. ЧС природного характера

- а) утечка газа; б) наводнение; в) транспортные аварии

7. Определите, при нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов:

- а) умение применять имеющиеся знания;
- б) уверенность в знании местности;
- в) рассудительность и инициативность;
- г) дисциплинированность и умение действовать по плану;
- е) все ответы верны

8. Определите ваши действия при потере участника:

- а) успокоиться, проанализировать ситуацию
- б) вспомнить, где и когда видели участника в последний раз
- в) вернуться на место последней встречи (как можно скорее, всей группой или ее частью)
- г) начать поиск
- д) все ответы верны

9. Туристский тент предназначен:

а) для разведения костра; б) для укрытия от непогоды; в) для сборки мусора

13. Если произошел несчастный случай в первую очередь нужно:

а) соорудить временное жилище; б) приготовить пищу; в) оказать первую помощь

11. Определите, переход реки в брод осуществляется:

а) в одном месте и по одному пути

б) каждый самостоятельно выбирает место брода в зависимости от своего роста

в) где сильное течение

12. Подниматься по осыпному склону надо:

а) наискось

б) прямо вверх

в) прыжками

Топография и ориентирование

13. Выберите, определение топографической съёмки...

а) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов, окружностей

б) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов

в) совокупность работ по созданию топографических карт или планов местности посредством измерения расстояний, высот, углов и направление движения.

14. Представьте, что вы руководитель группы. При движении по лесной тропе вам встретилась развилка, а на карте ее нет. Ваши действия:

а) остановиться, выслать налегке разведку по обеим сторонам в целях установления их дальнейшего направления;

б) продолжить движение по тропе, азимут которой больше подходит к азимуту тропы;

в) если ни одна из троп не совпадает с направлением тропы, указанной на карте, то идти надо по азимуту в нужном направлении

г) все ответы верные

15. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

а) Топографическая карта

г) Спортивная карта

б) Физическая карта

в) Ландшафтная карта

16. Укажите, какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?

а) по азимуту; б) по сопутствующим ориентирам; в) по солнцу

17. Определите, от чего зависит выбор способов ориентирования?

а) от цели похода;

б) от категории сложности похода;

в) от погодных условий и рельефа местности

Краеведение.

18. Подчеркните, основные причины возникновения лесных пожаров?

а) небрежное отношение людей с огнём и гроззовые разряды

б) сильный ветер

в) сухая, жаркая погода

19. Выберите, какой климат в нашей области:

- а) морской;
- б) умеренный;
- в) резкоконтинентальный

20. Выберите, что является Общественной организацией защиты природы:

- а) «Зеленые»; б) «Красные»; в) «Гринпис»; г) «Писгрин»

Основы гигиены и первая помощь

21. Выберите, каким образом осуществляется транспортировка пострадавших в бессознательном состоянии?

- а) лежа на спине с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах и разведенными в стороны ногами (поза "лягушки")
- б) лежа на животе или на боку
- в) в положении полусидя, с ногами, согнутыми в коленных суставах
- г) лежа на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной головой

22. Определите транспортное положение пострадавшего при нарушении дыхания?

- а) сидячее положение; б) конечности опущены вниз; в) возвышенное положение верхней половины туловища

23. Выберите, что нужно делать впервые сутки при ушибах, растяжениях?

- а) прикладывать сухое тепло
- б) прикладывать холод
- в) делать массаж

24. Определите, что не входит в число причин обморока:

- а) духота;
- б) скрытое внутреннее кровотечение;
- в) сердечнососудистая недостаточность;
- г) просмотр двух серий кинофильма подряд.

25. Укажите действия, которые разрешаются при оказании помощи пострадавшему от термического ожога:

- а) оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
- б) отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
- в) охлаждать место ожога водой, льдом, снегом;
- г) обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир.

Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности»

26. Если участник соревнований во время переправы по бревну сорвался первый раз?

- а) может продолжить движение
- б) должен повторить попытку
- в) получает снятие

27. При преодолении бабочки участник двигается:

- а) ногами вперед
- б) головой вперед
- в) БОКОМ

28. При преодолении спуска участник использует:

- а) жумар
- б) спусковое устройство
- в) скользящий карабин

29. При преодолении навесной переправы участник двигается:

- а) ногами вперед
- б) головой вперед
- в) боком

30. При преодолении подъема участник использует:

- а) жумар
- б) спусковое устройство
- в) скользящий карабин

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2021
Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (11-12 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (сек)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м(мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2021
Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (13-15 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	Удовлет
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2021
Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся (15-17 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	Удовлет
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Контрольная техническая дистанция

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Навесная переправа.

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

Действия: движение производится на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 2. Бабочка.

Параметры: длина этапа 8 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином, так, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

Этап 3. Переправа по бревну.

Параметры: длина 6 м, диаметр бревна 15 см,

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну на ногах. При срыве участник повторяет попытку (до трёх раз).

Этап 4. Подъём по судейским перилам с самостраховкой.

Длина этапа – 3 м, крутизна 80 гр.

Действия: этап проходится на участке скалодрома, самостраховка осуществляется жумаром.

Этап 5. Спуск по перилам.

Параметры: длина этапа 3 м, крутизна 80 гр.

Оборудование: судейские перила

Действия: спуск осуществляется с применением спускового устройства.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		Техника установки походных тентов	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20
2		Действия группы при несчастном случае	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
3		Техника установки походных навесов	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий, тестирование	Кабинет №20 Спортивный зал
4		Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
5		Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
6		Глазомерная съёмка. Корректировка участка карты	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20
7		Районы с нарушением экологического равновесия	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20
8		Ориентирование в сложных условиях	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20
9		Техника преодоления этапа разрушенный мост	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
10		Техника преодоления этапа подъем условно пострадавшего	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
11		Техника преодоления этапа спуск условно пострадавшего	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет №20
12		Районы, подверженные опасности возникновения экологических чрезвычайных ситуаций	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20

13		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район оз. Победа
14		Техника преодоления этапа бабочка, рукоход	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
15		Основные приемы оказания первой помощи	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20
16		Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление транспортировочных средств	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Кабинет №20 Спортивный зал
17		Препятствия и задания вида соревнований -«Поисково-спасательные работы»	2	Учебное занятие	Опрос, Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18		Упражнения для рук и плечевого пояса	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
19		Препятствия и задания вида соревнований -«Полоса препятствий»	2	Учебное занятие	Опрос. Выполнение практических заданий	Спортивный зал
20		Техника преодоления этапа навесная переправа с транспортировкой условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
21		Упражнения на развитие быстроты	2	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
22		Техника преодоления этапа подъем условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
23		Техника преодоления этапа спуск условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
24		Техника преодоления этапа навесная переправа с транспортировкой условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
25		Упражнения на развитие выносливости	2	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
26		Упражнения на развитие быстроты	2	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

27		Техника преодоления этапа подъем условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
28		Техника преодоления этапа спуск условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
29		Навесная переправа	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
30		Упражнения для туловища, для ног.	2	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
31		Подъемы, спуски по склону	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
32		Техника преодоления этапа навесная переправа с транспортировкой условно пострадавшего	2	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
33		Соревнования	4	Занятие – соревнование	Соревнования	Спортивный зал
34		Упражнения на развитие быстроты	2	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
Итого часов			72ч			