

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ «Галактика»
Протокол от 30.08. 2023г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ
«Галактика»
от 30.08.2023 г. № 163-О

Дополнительная общеобразовательная программа

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

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень сложности освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Малинкович Мария Михайловна

Редакция программы:
руководитель структурного подразделения
Дягилева Лариса Анатольевна

г. Мытищи
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Галактика»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Актуальность данной программы вытекает из необходимости воспитания личности, осознанно выполняющей правила здорового образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Программа ориентирована на применение практических навыков в различных видах значимой для подростков деятельности.

Отличительная особенность программы.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия между различными образовательными и иными организациями: общеобразовательными организациями городского округа Мытищи; факультетом безопасности жизнедеятельности Московского государственного областного университета, Российским союзом спасателей; общественными организациями. Высокая мотивация организаций-партнёров к сотрудничеству ориентирована на современные образовательные потребности на добровольной основе и в условиях чётко сформулированных взаимных интересов. Это позволило организовать различные формы совместной деятельности, способствующие лучшему усвоению знаний и приобретению умений и навыков обучающимися по данной программе.

Новизна.

Новизна программы заключается в обучении детей безопасному поведению и адекватным действиям в критических ситуациях в процессе практической деятельности. Отдельный тематический блок Программы посвящён безопасности подростков в социальных сетях и сети Интернет. Практические навыки вырабатываются в процессе моделирования критических ситуаций с оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

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

Недостаточная подготовленность к действиям в критических ситуациях может привести к тяжёлым, а порой и трагическим последствиям.

Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности; уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных ситуаций без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости – источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя

врасплох.

Цель программы- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- сформировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить детей навыкам безопасного поведения в природной среде в условиях автономного выживания;
- обучить основам оказания первой помощи пострадавшим;
- обучить навыкам выживания в экстремальных ситуациях;
- подготовить учащихся к участию в слёте –соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;

Воспитательные:

- воспитать у обучаемых чувство ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать чувства коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;

Развивающие:

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

Межпредметные связи:

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

Основные принципы содержания программы:

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

Методы.

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Большое значение для работы педагога имеет знание и учёт возрастных способностей детей, подростков, старшекласников. Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет. В этом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками, также общественно-значимая деятельность. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребёнок процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, том числе и за безопасность – свою личную и коллективную.

Находясь на границе подросткового возраста, ребенок начинает осознавать себя человеком, перешагнувшим границу детства, его сознание наполняется представлением о себе как «не о ребенке», появляется настаивание на своей независимости, требования свободы, это и есть новообразование этого возраста. В программу обучения введён социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определённых качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать своё будущее. Усвоение психологических и социальных знаний позволяет ребёнку адекватно познавать как самого себя, так и окружающий мир, является непременным условием развития творческих способностей, расширяет границы самоактуализации, позволяет не держаться за стереотипы, а выбрать свой, творческий путь в освоении мира.

Состав объединения.

Рекомендуемый состав объединения первого года обучения – 15 учащихся. При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Время, отведённое на обучение, составляет 144 часа в год, причём практические занятия составляют большую часть программ.

Занятия по разделу «Туристская подготовка» проводятся в будние и в выходные дни, количество часов -70 часов в год.

Занятия по разделу «Специальная подготовка к школе безопасности» проводятся в будние дни, количество часов – 49 часов в год.

Занятия по разделу «Общая физическая подготовка» проводятся в будние и в выходные дни, количество часов -25 часов в год.

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

Календарный учебный график реализации программы

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮОЦ «Галактика» на 2023-2024 год.

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
 - продолжительность учебного года – 36 недель;
 - окончание учебного года – 31.05.2024 года
- 2023–2024 учебный год в МБУДО «ДЮОЦ «Галактика» делится на два полугодия:
- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
 - 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
 - Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024
 - Летние каникулы – с 01.06.2024 по 31.06.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16	Декабрь*	
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май**

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

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

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

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

Формы

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

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

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

Предметные:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- знание основных чрезвычайных ситуаций
- знание и умение применять правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть опасные ситуации;

- умение выживать в природной среде;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- знание основ обороны государства и воинской службы.

Метапредметные.

- освоение способов решения проблем поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни.

Личностные.

- способность к организации собственной деятельности;
- развитие готовности к самостоятельным действиям и принятию ответственности за их результаты;
- умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий и нормативов. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Текущая и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015г.

Критерии оценки уровня усвоения знания обучающимися (в соответствии с Положением)

0- не зачтено

1- удовлетворительно

2- хорошо

3- отлично

Н- не аттестован по уважительной причине

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАЗДЕЛА «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№п/п	Раздел, Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
1.1	Организация и проведение походов				
1.1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	1	3	4	Устный опрос; ПВД; соревнования
1.1.2	Питание в туристском походе	1	3	4	ПВД; письменный опрос Устный опрос
1.1.3	Подготовка к походу, путешествию Туристские должности в группе	1	3	4	Устный опрос; письменный опрос
1.1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	3	4	Устный опрос; ПВД; соревнования
1.1.5	Личная гигиена в походе	1	3	4	устный опрос
1.1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	3	4	Устный опрос; ПВД; соревнования
1.1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов	1	3	4	устный опрос
1.1.8	Подведение итогов похода	1	3	4	устный опрос
1.1.9	Туристские соревнования	1	3	4	соревнования
1.2	Топография и ориентирование				
1.2.1	Топографическая и спортивная карта	1	3	4	Устный опрос; письменный опрос
1.2.2	Измерение расстояний Компас. Работа с компасом Способы ориентирования	1	3	4	Устный опрос; Практическое задание; ПВД
1.2.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	1	3	4	Устный опрос; Практическое задание; ПВД
1.2.4	Соревнования по ориентированию	1	3	4	соревнования
1.3	Основы оказания первой помощи				
3.1.1	Основы оказания первой помощи	6	6	12	Устный опрос; Практическое задание; письменный опрос; тестирование
1.4	Слёты и соревнования по программе «Школа безопасности».				
1.4.1	Соревнования «Маршрут выживания» и «Полоса препятствий»	3	3	6	Устный опрос соревнования
	Итого	22	48	70	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ШБ

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
------	------	--------	----------	-------	-------------------------------

2.1	Движение школа безопасности				
2.1.1	История создания движения «Школа безопасности» Деятельность движения «ШБ»	1	0	1	устный опрос
2.2	Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе				
2.2.1	Обеспечение безопасной деятельности учащихся в объединении	1	1	2	устный опрос
2.3	Организация здорового образа жизни				
2.3.1	Здоровье. Составляющие здорового образа жизни	1	1	2	устный опрос письменный опрос;
2.3.2	Социально-личностные факторы, негативно влияющие на здоровье.	1	1	2	устный опрос письменный опрос;
2.4	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях				
2.4.1	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	1	1	2	устный опрос письменный опрос; тестирование
2.4.2	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	1	0	1	устный опрос письменный опрос; тестирование
2.4.3	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	2	6	8	устный опрос письменный опрос; тестирование
2.4.4	Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.	1	6	7	устный опрос письменный опрос; практическое задание
2.5	Начальная военная подготовка				
2.5.1	Организационная структура Вооружённых Сил	1	1	2	устный опрос письменный опрос;
2.5.2	Воинская обязанность. Воинские символы и боевые традиции Вооружённых Сил	1	3	4	устный опрос письменный опрос;
2.5.3	Строевая подготовка	1	3	4	устный опрос практическое задание соревнования
2.5.4	Огневая подготовка	1	6	7	устный опрос практическое задание соревнования
2.5.5	Устройство автомата Калашникова	1	6	7	устный опрос практическое задание соревнования
	Итого	14	35	49	

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
3.1.1	Развитие координационных способностей.		5	5	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.2	Развитие силы		5	5	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.3	Развитие гибкости		5	5	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.4	Развитие быстроты		5	5	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
3.1.5	Развитие выносливости.		5	5	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (тесты)
Итого			25	25	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 РАЗДЕЛ «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА».

1.1 Организация и проведение походов.

1.1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к снаряжению. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Преимущества и недостатки отдельных типов снаряжения. Одежда и обувь для походов с учетом погоды и сезона. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, требования к снаряжению. Типы палаток, их назначение, конструктивные преимущества и недостатки. Походная посуда и посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности группового снаряжения для однодневного зимнего пешего похода

Состав и назначение ремонтного набора. Состав и упаковка походной групповой аптечки.

Специальное снаряжение для соревнований по технике туризма: верёвки; страховочные системы; карабины; восьмёрки; жумары, каски, перчатки. Требования к специальному снаряжению.

Практические занятия

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

1.1.2 Питание в туристском походе.

Теоретические занятия

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Принципы составления меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-2-дневного похода на группу. Упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Подготовка личного и группового снаряжения; распределение группового снаряжения и продуктов питания. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности при подготовке к походу, в походе, после завершения похода.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (топограф), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, и т.д. Их обязанности при подготовке к походу, в походе, после завершения похода.

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

Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Разработка маршрута, Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов похода.

1.1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

Виды привалов и ночлегов в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Установка бивака: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, хранения посуды; продуктов, колюще-режущих инструментов, дров. Соблюдение природоохранных правил при установке и снятии бивака. Бивачные работы: установка палаток; размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра, обращении с огнём, приготовлении пищи на костре.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Практические занятия

Выбор мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи.

1.1.5 Личная гигиена в походе.

Теоретические занятия

Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи.

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

Практические занятия.

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

1.1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретические занятия

Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды переправ через естественные препятствия. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Использование специального (страховочного) снаряжения. Виды верёвок, применяемых в туризме. Виды узлов, применяемых в туризме. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Работа со специальным страховочным снаряжением.

1.1.7 Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила дорожного движения.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия

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

1.1.8 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия

Основные пункты плана подведения итогов похода.

Практические занятия

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

Ремонт и сдача снаряжения.

1.1.9 Туристские соревнования.

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований. Правила соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия

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

1.2. Топография и ориентирование.

1.2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теоретические занятия

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рельеф условные знаки. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и

на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

1.2.2 Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.

Способы ориентирования.

Теоретические занятия

Компас: устройство, правила пользования. Ориентирование с помощью карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по степени видимости предметов. Определение на местности расстояний по скорости распространения звука и света. Определение на местности расстояний шагами.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов. Прохождение пешком и бегом отрезков различной длины.

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

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

Теоретические занятия

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

1.2.4 Соревнования по ориентированию.

Теоретические занятия

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на различных дистанциях.

1.3. Основы оказания первой помощи.

1.3.1 Основы оказания первой помощи.

Теоретические занятия

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

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

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

Оказание первой помощи при термических и химических ожогах различной степени. Виды переломов. Правила наложения шин. Оказание первой помощи при переломах.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни. Проведение СЛР.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

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

Транспортировка «пострадавшего».

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

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

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

2 РАЗДЕЛ. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ШБ.»

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

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

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

Практические занятия

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

2.2 Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе.

2.2.1 Обеспечение безопасной деятельности объединения.

Теоретические занятия

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

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

поведения учащихся.

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

Практические занятия

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

2.3 Организация здорового образа жизни.

2.3.1 Здоровье. Составляющие здорового образа жизни.

Теоретические занятия

Здоровье, как социальное понятие жизненного успеха и долголетия. Физическое здоровье. Духовное здоровье. Влияние внешних и внутренних факторов на образ жизни человека. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; профилактика вредных привычек. Правильное питание как основа здорового образа жизни. Особенности режима дня школьников различных возрастных групп. Физическая активность. Личная гигиена и закаливание. Отказ от вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психическое здоровье. *Практические занятия.*

Проведение «Дня здоровья». Проведение спортивных соревнований.

Составление индивидуального рациона питания. Составление примерного режима дня школьника.

2.3.3 Социально –личностные факторы, негативно влияющие на здоровье.

Факторы, разрушающие здоровье. Курение, несбалансированное неправильное питание; употребление алкоголя, наркотиков; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда, стрессовые ситуации; гиподинамия; плохие материально-бытовые условия; непрочность семей; одиночество; низкие образовательный и культурный уровни; чрезмерная урбанизация. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. «Я» -концепция — система представлений индивида о самом себе. Формирование установки на здоровый образ жизни. Планирование здорового образа жизни.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Составление рекомендаций по избежанию влияния негативных факторов социальной среды на здоровье школьника.

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

2.4.1 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Теоретические занятия

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

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

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

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

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

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

Практические занятия

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

2.4.2 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.

Теоретические занятия

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

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

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

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

Практические занятия

Подбор противогазов. Надевание противогазов. Действия по команде «Газы!»

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

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

Теоретические занятия

Понятие ЧС. Классификация ЧС по причинам их возникновения: техногенные; природные; социальные.

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

ЧС техногенного характера: аварии на предприятиях (пожары, взрывы, выброс АХОВ, выброс радиоактивных веществ): аварии коммунальных и электросетей, гидродинамические аварии, аварии на транспорте, нарушение экологического равновесия. Причины, последствия.

ЧС социального характера: локальные конфликты, войны; криминальные преступления; вредные привычки. Причины, последствия.

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

Практические занятия

Решение ситуационных задач.

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

Теоретические занятия

Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.

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

Опасные ситуации на улице; в общественном транспорте; в общественных местах. Как

правильно себя вести в различных опасных ситуациях.

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

Безопасное поведение на дорогах. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств;

учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Разработка рекомендаций по избежанию попадания в отдельные экстремальные ситуации. Разработка алгоритма поведения в различных экстремальных ситуациях.

2.5. Начальная военная подготовка.

2.5.1 Организационная структура Вооружённых Сил.

Теоретические занятия

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

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

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

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

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

Космические войска: история создания, предназначение, структура.

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

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

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

Практические занятия

Создание тематических альбомов, посвящённых памятным датам истории Вооружённых Сил РФ.

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

Теоретические занятия

Основные понятия о воинской обязанности. Дни воинской славы России — Дни славных побед.

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

Практические занятия

Экскурсия в Отдел военного комиссариата Московской области по городу Мытищи.

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

2.5.3 Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого устава ВС РФ

Практические занятия

Действия в составе подразделения на месте: построение в одну и две шеренги; выполнение команд "Равняйся", "Смирно", "Равнение на середину (право, лево)"; "Разойдись"; выход из строя, доклад, отдавание воинского приветствия; расчёт на первый - второй; перестроение в две шеренги и обратно; размыкание, смыкание строя; выполнение поворотов на месте.

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

2.5.4 Огневая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

2.5.5 Устройство автомата Калашникова.

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

Основные части и механизмы автомата. Назначение частей и механизмов.

Практические занятия

Неполная разборка и сборка муляжа автомата на время.

3 РАЗДЕЛ. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Практические занятия

3.1.1 Развитие координационных способностей.

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувьрки вперёд и назад

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

Упражнения в равновесии

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

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

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

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

Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см)
Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стёсанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)
Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
Ходьба по линии спиной вперёд
Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд
Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

3.1.2. Развитие силы.

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

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук
Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.
«Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.
Подтягивание на перекладине.
Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
Упражнения с гантелями, гирями.
Упражнения с набивным мячом.
Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.
Приседание на одной ноге - «пистолетик»
Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
Приседание со штангой или партнёром на спине.
Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.
Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.
Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)
Штанга на плечах - наклоны вперёд, в стороны и повороты.
Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися.

3.1.3 Развитие гибкости.

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

Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.
Из положения лёжа на полу носками ног коснуться пола за головой.
Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнёром.)
Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися.

Растягивание и расслабление

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

И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперёд, ладонями коснуться пола. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперёд, касаясь носком ладоней рук.

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

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед. Лёжа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

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

3.1.4. Развитие быстроты.

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

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

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

Бег со старта из различных положений

Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров

Быстрый бег под уклон (до 15 градусов)

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

Челночный бег.

3.1.5. Развитие выносливости.

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

Упражнения с прыжками

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая её назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега

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

Беговые упражнения

Бег на скорость — дистанция 30 м

Челночный бег (5 раз по 10 м)

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

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

Медленный бег в течение 2—3 мин

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

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

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
		теоретические	практические	
Туристская подготовка	Организация и проведение походов	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. Методические разработки МБУДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»; «Биваки Костры»; «Питание в туристском походе»; «Походные должности»; «Узлы. Страховочное снаряжение». «Психологический климат туристской группы.» Линчевский Э.Э. (ktmz.boom.ru/library/slovar) «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/ Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. «Биваки» Рыжавский Г.Я. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist «Питание в туристском походе». Алексеев А.А. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev
	Топография и ориентирование	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В..И. https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm «Спортивная топография» Гизатулин М.К. http://hibaratxt.ru/orientir/sporttopo/index.html Методическая разработка МБУДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Топографические знаки» Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов)

	<p>Основы доврачебной помощи</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый.</p> <p>Поход выходного дня, Соревнования.</p>	<p>«Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. https://eknigi.org/zdorovie/61296-meditsinskij-spravochnik-turista.html «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮОЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»;» Разрывы связок»; «Травматический шок». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮОЦ «Галактика»</p>
	<p>Слёты и соревнования по программе «Школа безопасности»</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый.</p> <p>Поход выходного дня, Соревнования.</p>	<p>Методические рекомендации «Организация и порядок проведения соревнований Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» Главное управление МЧС России. https://www.mchs.gov.ru/ «Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. https://tourlib.net/books_tourism/kodysh.htm</p>
<p>Специальная подготовка к соревнованиям «ШБ»</p>	<p>Движение «Школа Безопасности»</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый.</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый</p> <p>Самостоятельная работа; Практическая работа</p>	<p>«Движение «Школа безопасности» История. Порядок подготовки и проведения соревнований. Федеральным образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности. http://www.obzh.ru/uchebniki</p>
	<p>Охрана труда, правила поведения учащихся в образовательном процессе</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый.</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный Частично-поисковый</p> <p>Самостоятельная работа; Практическая работа</p>	<p>Вводный инструктаж по охране труда учащихся проводится на первом занятии объединения в начале учебного года. Текущий инструктаж по охране труда учащихся проводится раз в 2 месяца. Целевой инструктаж по охране труда, ПДД, правилам поведения, режиму занятий проводятся заблаговременно перед началом практических занятий нового раздела программы, организованной перевозкой учащихся на</p>

				арендованном транспорте, перевозкой на общественном транспорте, движением организованной колонной. Внеплановый инструктаж по охране труда проводится в случае получения травмы воспитанником или выявления обстоятельств нарушения правил охраны труда, ПДД. Краткий инструктаж по охране труда проводится перед началом любого практического занятия, перевозкой учащихся, движением организованной колонной.
	Организация здорового образа жизни	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа; Практическая работа	Методические рекомендации по организации работы с учащимися и их родителями по теме "Здоровый образ жизни" http://methodist.edu54.ru/node/272842 «Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net «Здоровый образ жизни. Курс уроков ЗОЖ»; http://4brain.ru/zozh/ Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮОЦ «Галактика»
	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа; Практическая работа	Войтковский К.Ф. Лавиноведение. - М.: Изд. МГУ, 1989. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990. Волович В.Г. На грани риска (Выживание в экстремальных условиях). - М.: Мысль, 1986. Волович В.Г. С природой один на один (Адаптация и выживание в экстремальных условиях), - М.: Воениздат, 1989. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983. «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Методические разработки с презентациями МБУД О ДЮОЦ «Галактика» автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Стихийные бедствия»; «Средства индивидуальной защиты органов дыхания»;

				«Способы подачи сигналов бедствия». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности»- разработка МБУДО ДЮОЦ «Галактика». Электронная энциклопедия природных катастроф «Ярость природы».
	Начальная военная подготовка	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Тестирование, Самостоятельная работа; Практическая работа	«Венное право» Воинские уставы. Военная история. Вооружение и техника. Военные музеи. http://www.voennoepravo.ru/ «Доблесть и честь». Воинские уставы. Законодательство. Художественная литература. http://www.doblest-chest.ru/ Методическая разработка с презентацией МБУД О ДЮОЦ «Галактика», автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Автомат Калашникова» Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮОЦ «Галактика».
Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей. Развитие силы Развитие гибкости Развитие быстроты Развитие выносливости.		Репродуктивный ОФП, Соревнования.	Нормативы по физкультуре для школьников 2015-2016 (физическая культура) Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г. (gto-normativy.ru) «Физкультура для всех» Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура. Комплекс упражнений. http://www.fizkultura-vsem.ru/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Программа «Безопасный образ жизни» прежде всего позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, осторожность, уверенность. Ведь часто именно

отсутствие таких качеств у человека становится причиной различных происшествий и неправильных действий в опасных ситуациях. Программа «Безопасный образ жизни» относится к социально-педагогической направленности, что подразумевает создание условий для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Деятельность дополнительной общеразвивающей программы «Безопасный образ жизни» строится

на принципах:

- от простого к сложному;
- социосообразности;
- учета возрастных особенностей;
- систематичности и последовательности;
- гуманизации образовательного процесса.

На занятиях используются такие методы как:

а) по источнику передачи информации:

словесные (беседа, рассказ, чтение и обсуждение текстов, диалог, убеждение);

наглядные (видеофильмы, макеты муляжи, презентации и т.д.);

б) по степени самостоятельности мышления:

репродуктивный - результатом которого является правильное воспроизведение (репродукция)

знаний;

частично-поисковый - самостоятельный поиск знаний.

в) по характеру управления учебной работой

работа под руководством педагога,

самостоятельная работа,

групповая работа.

г) стимулирующие отношение интереса к занятиям

-проблемные задания.

Для достижения результатов обучения используются педагогические методики и технологии:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании реализации программы общими качественными характеристиками в целом можно считать: развитость у учащихся гражданственности, патриотизма как

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

10. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Список литературы и информационных источников для ПДО

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. Полиевский С.А.. - М.: Academia, 2018. - 96 с.
2. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебник / Под ред. Киршина Н.М.. - М.: Academia, 2018. - 159 с.
3. Ерохина Л.Ю., Быстрова Е.А. Конструктор ситуационных задач по ОБЖ, Казань: Бук, 2020-56 с.
https://fileskachat.com/view/72929_0b58885459f6d21bb1d666692c034e85.html
4. Финкель, А.Е. Правила дорожного движения в рисунках: редакция 2020 г / А.Е. Финкель. - М.: Эксмо, 2018. - 448 с.
5. Громаковский А. ПДД с примерами и комментариями для всех понятным языком, М: Эксмо, 2020-112 с.
6. Балабанов И.В Узлы-М: Москва, изд 14, 2014.-79 с.
7. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5 -11 классы. М: Учитель, 2017
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. изд .3 М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.- 72 с.
9. Кутуев Ю.И. Теория безопасности жизнедеятельности. Учебник, М:Академия, 2014-272 с.
10. Матрюков, Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях / Б.Сэ. Матрюков. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2016. – 334 с.
11. Навесная переправа авторы - составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов-М: 1989-16 с.
12. Основы организации защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учебное пособие / Под ред. А.В. Матвеева. – СПб.: Питер, 2017. – 312 с.
13. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 6-7 класс. Рабочая программа к УМК В. И. Ляха. ФГОС, М: Вако, 2017-80 с.
14. Расторгуев МВ. Альпинистские узлы, М: РИО ЦНИИОИЗ, 2007- 32 с.
15. Фролова Т.В. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. Программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции. М: Учитель, 2017
16. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ. «Галактика», 1992.
17. ОБЖ: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ Электронный журнал. Региональное отделение Всероссийского детско-юношеского общественного движения "Школа Безопасности" (Москва) <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8946>
18. Сайт МЧС «Культура безопасности жизнедеятельности» - <http://www.kbzhhd.ru/>
19. Сайт о выживании «Книги военной тематики». «Книги об оружии» <https://survival.com.ua/>

20. Российский союз спасателей. официальный сайт <http://www.ruor.org/>
21. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
22. Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни info@rusmag.ru
23. Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности. vps@mail.ru
24. Учебное пособие по Основам военной службы. <http://b23.ru/hsnc>

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

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

Этапы «Маршрута выживания» и «Полосы препятствий»:

1. Отдельные технические этапы:

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

2. Транспортировка пострадавшего:

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

3. Пожаро-тактические этапы:

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

4. Поисково-спасательные работы (ПСР):

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

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

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

6. Действия группы в зоне выброса радиоактивных веществ; Ядерный взрыв.

7. Действия группы при различных ЧС природного происхождения - грозы, бури и ураганы и т.д.

8. Отдельные этапы (туристские навыки):

Разжигание костра на время;

Кипячение воды на время;

Установка палатки (тента) на время;

Определение азимута;

Определение расстояний до недоступного объекта, между недоступными объектами и высоты объекта;

Определение скорости течения реки;

Определение сторон света по различным предметам, солнцу и часам;

Различные виды ориентирования, азимутальный ход на заданное расстояние

Вязание узлов

9. Конкурсная программа

Тестирование по ПДД, ОБЖ;

Медицинские знания;

Конкурс песни;

Конкурс агитбригад;

10. Физическая подготовка.

11 Строевая подготовка.

12. Начальная военная подготовка.

Разборка-сборка автомата Калашникова

Стрельба из пневматической винтовки

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости учащихся.

Раздел «Туристская подготовка».

1. Организация и проведение походов.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

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

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

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

Вопросы для устного и письменного опроса:

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

***Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:
Задания для выполнения в группе.***

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

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

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

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

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

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

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.
отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

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

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

2. Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

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

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

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

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

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

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

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

3. Основы оказания первой помощи.

Вопросы для устного и письменного опроса:

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

Вариант тестового задания.

1 . При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

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

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

- а) вправить вывих и наложить давящую повязку

б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

в) наложить жгуты выше и ниже места вывиха и приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

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

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

б) искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца, освобождению дыхательных путей

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

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

а) на повреждённое место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

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

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

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

а) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение

в) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

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

а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод

б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение

в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение

7. При ожоге необходимо:

а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на повреждённую

поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать спиртом, а затем йодом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

8. К закрытым повреждениям относятся:

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

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

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

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

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

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

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

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении?

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

13. Признаки теплового удара:

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

14. Основные причины травматического шока:

- а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление

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

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

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

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

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

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

16. Клиническая смерть – это:

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

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

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

17. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

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

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

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

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

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

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

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

19. Какой должна быть транспортная шина?

а) с возможностью фиксации только места перелома.

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

в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

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

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

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

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

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

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

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

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

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

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

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

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

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

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

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

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

4. Слёты и соревнования по программе «ШБ»

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «жумар»?
2. Для чего предназначен «карабин»?
3. Назовите виды страховочного снаряжения.
4. Назовите виды навесных преправ.
5. Для чего нужны «контрольные узлы»?
6. Назовите виды «схватывающих узлов».

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

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

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

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

Задания для выполнения в группе.

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

Раздел «Специальная подготовка к соревнованиям «ШБ».

1. Движение «Школа Безопасности»

Вопросы для устного опроса:

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

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

Вопросы для устного опроса:

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

3. Организация здорового образа жизни.

Вопросы для письменного опроса:

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

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

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

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

3. Что такое закаливание?

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

4. Что такое здоровый образ жизни?

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

г) регулярные занятия физкультурой.

5 Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

в) правила ухода за телом, кожей, зубами

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

6. Что такое рациональное питание?

а) питание, распределённое по времени принятия пищи

б) питание с учётом потребностей организма

в) питание определённым набором продуктов питания

г) питание с определённым соотношением питательных веществ

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

Вопросы для письменного опроса в форме тестирования:

1. Что такое чрезвычайная ситуация?

а) обстановка на определённой территории, сложившаяся из-за опасных факторов, в результате которой уничтожаются материальные ценности, наносится ущерб природной среде, травмируются и погибают люди, вышедшая из-под контроля людей

б) обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей

в) обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, стихийного бедствия, которые повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб окружающей природной среде, которая может выйти из-под контроля людей

2. Что относится к чрезвычайным ситуациям природного характера?

а) атмосферные осадки, гроза, землетрясения, извержения вулканов, космические объекты, лавины, обвалы, оползни, наводнения, цунами, сильный ветер, туман, пыль, экстремальные температуры воздуха

б) загрязнение природной среды, лесные пожары, наводнения, истощение водных ресурсов, гроза, образование кислотных дождей

в) «кислородный» голод, загрязнение вод Мирового океана, загрязнение природной среды, образование «озоновых дыр», пожары, засоление, заболачивание почвы

3. Что относится к чрезвычайным ситуациям техногенного характера?

а) аварии на химически опасных объектах; аварии на радиационно- опасных объектах; аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах; аварии на гидродинамически- опасных объектах; аварии на транспорте; аварии на коммунально-энергетических сетях

б) наводнения; образование кислотных дождей; пожары; аварии на транспорте; террористические акты; взрывы бытового газа

в) аварии на транспорте; аварии на коммунально-энергетических сетях; пожары; террористические акты; разрушения и обвалы зданий

4. Что относится к чрезвычайным ситуациям социального характера?

а) войны, массовые драки; государственные перевороты; терроризм; похищение людей

в) вредные и опасные привычки; массовые драки; столкновения; погромы

г) социально-политические конфликты, сопровождающиеся насилием; преступность; массовые драки; похищение людей; терроризм; криминальные преступления

д) войны, массовые драки; государственные перевороты; терроризм; похищение людей; столкновения; погромы; вредные и опасные привычки; алкоголизм; наркомания; преступность

5. Что относится к чрезвычайным ситуациям экологического характера?

а) загрязнение природной среды, лесные пожары, наводнения, истощение водных ресурсов, гроза, образование кислотных дождей; истощение водных ресурсов; загрязнение атмосферы

б) вымирание растений и животных; загрязнение почвы; эрозия; загрязнение вод Мирового океана; загрязнение атмосферы; истощение водных ресурсов; засоление и заболачивание почвы; загрязнение природной среды; опустынивание территорий; образование кислотных дождей; «кислородный» голод

в) вымирание растений и животных; загрязнение почвы; загрязнение вод Мирового океана; загрязнение атмосферы; истощение водных ресурсов; образование кислотных дождей; «кислородный» голод; землетрясения; цунами; извержение вулканов; наводнения; лесные пожары

6. ЧС по скорости распространения делятся на:

а) внезапные, стремительные, умеренные, плавные

б) неконтролируемые, стихийные, контролируемые, вялотекущие

в) внезапные, прогнозируемые, непрогнозируемые, плавно-текущие

7. ЧС по масштабу распространения делятся на:

а) местные, муниципальные, районные, общегосударственные

б) локальные, местные, региональные, национальные, глобальные

в) объектовые, городские, районные, областные, общегосударственные

8. Гражданская оборона — это:

а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время

б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации

в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении или вследствие военных действий

9. Оповещение о чрезвычайной ситуации – это:

а) заблаговременная информация населения о возможной опасности

б) сообщение населению и государственным органам управления о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуаций или в военное время

в) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС

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

а) Единая государственная система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды

б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

в) Единая государственная система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций

4. Начальная военная подготовка.

Вопросы для письменного опроса:

1. Кто руководит Вооружёнными силами РФ

а) Президент

б) Начальник генерального штаба

в) Министр обороны РФ

2. Вооружённые силы России состоят из следующих родов войск:

а) Мото- пехотные войска; Танковые войска; Ракетные войска; Артиллерия; Воздушные силы; Морской Флот

б) Ракетные войска стратегического назначения; Космические войска; Воздушно-десантные войска

в) Сухопутные войска; Военно- воздушные силы; Военно – Морской Флот;

г) Войска стратегического назначения; Войска быстрого реагирования; Пограничные войска; Военно-Морской Флот; Десантные войска.

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

а) Сухопутные войска

б) Морская авиация

в) Инженерные войска

4. Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу:

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

б) мужчины в возрасте старше 18 лет не состоящие в запасе

в) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, годные по состоянию здоровья

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

а) Государственный флаг, Герб, Государственный гимн

б) Боевое знамя армии, воинские звания, боевые ордена и медали

в) Боевое знамя части, Военно- Морской флаг, Флаг ВВС, боевые ордена и медали, воинские знаки

г) Государственный флаг, флаги родов войск, боевые ордена и медали, воинские знаки

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

а) боевой деятельности

б) учебно-боевой деятельности

в) повседневной деятельности

7. Боевые традиции — это:

а) определённые правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач

б) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы

в) специальные нормы, предъявляемые к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения воинской службы

8. Калибр ствола АК-74:

а) 7,62 x 39 мм

б) 9 x18 мм

в) 5,45x 39 мм

9. Темп стрельбы АК-74:

а) 500 выстрелов в минуту

б) 600 выстрелов в минуту

в) 660 выстрелов в минуту

Выполнение нормативов по разборке-сборке АКМ:

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

1	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	ниже 140 и	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Оценка результата						
1.	Пулевая стрельба 5 выстрелов с расстояния 10м (количество очков)	50	45	35	50	46	40
2.	Метание гранат (метров)	26	22	19	40	36	32
3.	Бег на лыжах, 3 км у девушек, 5 км у юношей (минут)	8,20 – 10,00	10,00 – 11,40	11,40 – 13,00	7,30 – 8,30	8,30 – 10,00	10,00 – 10,45
4.	Плавание, 50 метров (сек)	28,0 – 33,5	33,5 – 43,1	43,1 и более	26,0 – 31,9	31,9 – 40,1	40,1 и более

Образец календарного учебного графика.

Календарный учебный график работы объединения «Безопасный образ жизни»

1 год обучения

Время проведения занятий:

Четверг – 16.00-18.00

Пятница- 16.00-18.00

Руководитель объединения: _____

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			беседа ОФП	2	Движение "Школа безопасности". Деятельность объединения. Популяризация движения "Школа безопасности" Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей		устный опрос выполнение нормативов
2			беседа	2	Охрана труда, правила поведения обучающихся в образовательном процессе. Обеспечение безопасной деятельности воспитанников в объединении		письменный опрос
3			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Личное и групповое туристское снаряжение.		письменный опрос
4			практическая работа	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Личное и групповое туристское снаряжение.		выполнение практических заданий ПВД
5			комбинированное занятие	2	Организация здорового образа жизни. Здоровье. Составляющие здорового образа жизни.		опрос

6			комбинированно е занятие	2	Организация здорового образа жизни. Здоровье. Составляющие здорового образа жизни. ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.		письменный опрос практическое задание
7			беседа ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.		устный опрос выполнение нормативов
8			комбинированно е занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Организация здорового образа жизни. Социально- личностные факторы, негативно влияющие на здоровье. Я- концепция		Устный опрос выполнение практических заданий
9			Беседа ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Питание в туристском походе		устный опрос выполнение нормативов
10			комбинированно е занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Питание в туристском походе		Устный опрос выполнение практических заданий

11			Комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Питание в туристском походе Организация здорового образа жизни. Социально-личностные факторы, негативно влияющие на здоровье. Я-концепция	тестирование.
12			Комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Личная гигиена в походе Начальная военная подготовка. Стрелковая подготовка	выполнение практических заданий
13			комбинированное занятие	2	Начальная военная подготовка. История создания Вооруженных Сил РФ. Организационная структура Вооруженных Сил. Общая физическая подготовка. Развитие силы	устный опрос выполнение нормативов
14			практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Личная гигиена в походе Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Питание в туристском походе	выполнение практических заданий соревнования
15			Практическое занятие ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости Начальная военная подготовка. История создания Вооруженных Сил РФ. Организационная структура Вооруженных Сил.	устный опрос выполнение нормативов
16			Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Личная гигиена в походе	выполнение практических заданий ПВД
17			комбинированное занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и	Устный опрос выполнение практических заданий

					социального характера. ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.	
18			комбинированное занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	устный опрос выполнение нормативов
19			комбинированное занятие	2	Топография и ориентирование. Топографическая спортивная карта	Опрос Практическая работа
20			Практическое занятие	2	Топография и ориентирование. Топографическая спортивная карта	выполнение практических заданий соревнования
21			Беседа ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости Начальная военная подготовка. Воинская обязанность. Воинские символы и боевые традиции ВС.	устный опрос выполнение нормативов
22			Беседа ОФП	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты	устный опрос выполнение нормативов
23			Практическое занятие	2	Топография и ориентирование. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.	выполнение практических заданий ПВД
24			комбинированное занятие	2	Топография и ориентирование. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.	Опрос Практическая работа

25			Практическое занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.	выполнение практических заданий
26			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Строевая подготовка Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	выполнение практических заданий
27			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	опрос выполнение практических заданий
28			Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	выполнение практических заданий
29			комбинированное занятие	2	Начальная военная подготовка. Воинская обязанность. Воинские символы и боевые традиции ВС.	Опрос Практическая работа
30			комбинированное занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них. Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Подведение итогов похода	Письменный опрос выполнение практических заданий
31			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Подготовка к походу и путешествию. Туристские должности в группе	Письменный опрос выполнение практических заданий

32			Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Подготовка к походу и путешествию. Туристские должности в группе	выполнение практических заданий ПВД
33			Практическое занятие	2	Основы медицинских знаний, оказание первой помощи. Основы оказания первой помощи пострадавшему	выполнение практических заданий
34			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Строевая подготовка	выполнение практических заданий
35			Практическое занятие ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	выполнение практических заданий
36			комбинированное занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Подведение итогов похода	письменный опрос практическая работа
37			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Подведение итогов похода	Устный опрос выполнение практических заданий
38			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	выполнение практических заданий выполнение нормативов
39			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Огневая подготовка Общая физическая подготовка. Развитие силы	выполнение практических заданий выполнение нормативов

40			комбинированно е занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Техника безопасности при проведении туристских походов ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.		Устный опрос выполнение практических заданий
41			комбинированно е занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.		Устный опрос выполнение практических заданий
42			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Огневая подготовка		выполнение практических заданий
43			Комбинированно е занятие	2	Начальная военная подготовка. Огневая подготовка Общая физическая подготовка. Развитие быстроты		выполнение практических заданий выполнение нормативов
44			Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Техника безопасности при проведении туристских походов		выполнение практических заданий соревнования
45			Практическое занятие	2	Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему		выполнение практических заданий
46			Комбинированно е занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Техника безопасности при проведении туристских походов Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему		Устный опрос выполнение практических заданий
47			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Начальная военная подготовка. Воинская обязанность. Огневая подготовка.		выполнение практических заданий

48			Практическое занятие	2	Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему Начальная военная подготовка. Воинская обязанность. Огневая подготовка.		выполнение практических заданий тестирование
49			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Воинская обязанность. Огневая подготовка.		выполнение практических заданий
50			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова		выполнение практических заданий
51			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Общая физическая подготовка. Развитие быстроты		выполнение практических заданий выполнение нормативов
52			комбинированное занятие	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки		Устный опрос выполнение практических заданий
53			Практическое занятие	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки		выполнение практических заданий
54			Комбинированное занятие	2	Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему		Устный опрос выполнение практических заданий
55			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Огневая подготовка		выполнение практических заданий
56			Практическое занятие ОФП	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.		выполнение практических заданий выполнение нормативов

57			комбинированно е занятие	2	ЧС и ГО, навыки выживания в экстремальных ситуациях. Планирование мероприятий по предотвращению попадания в отдельные экстремальные ситуации и правила поведения в них.	Устный опрос выполнение практических заданий
58			комбинированно е занятие	2	Основы первой помощи. Оказание первой помощи Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Устный опрос выполнение практических заданий
59			комбинированно е занятие	2	Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему	Устный опрос выполнение практических заданий соревнования
60			комбинированно е занятие	2	Слёт и соревнования по программе ШБ. "Полоса препятствий"	Устный опрос выполнение практических заданий
61			Практическое занятие	2	Слёт и соревнования по программе ШБ. "Полоса препятствий"	выполнение практических заданий соревнования
62			Практическое занятие	2	Основы оказания первой помощи. Оказание первой помощи пострадавшему Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей	выполнение практических заданий
63			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Общая физическая подготовка. Развитие быстроты	выполнение практических заданий выполнение нормативов
64			Практическое занятие	2	Топография и ориентирование. Соревнования по ориентированию	выполнение практических заданий
65			Практическое занятие	2	Топография и ориентирование. Соревнования по ориентированию	выполнение практических заданий ПВД
66			Практическое занятие	2	Слёт и соревнования по программе ШБ. Маршрут выживания Общая физическая подготовка. Развитие быстроты	выполнение практических заданий выполнение нормативов

67			Практическое занятие	2	Начальная военная подготовка. Устройство автомата Калашникова Общая физическая подготовка. Развитие силы		выполнение практических заданий выполнение нормативов
68			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Правила движения в походе. Преодоление препятствий		Устный опрос выполнение практических заданий
69			комбинированное занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Правила движения в походе. Преодоление препятствий		Устный опрос выполнение практических заданий
70			Практическое занятие	2	Слёты и соревнования по программе ШБ. Комплексный туристский маршрут Общая физическая подготовка. Развитие гибкости		выполнение практических заданий выполнение нормативов
71			Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Туристские соревнования Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей		выполнение практических заданий выполнение нормативов слёт
72			комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы Основы туристской подготовки и навыки выживания в природной среде. Туристские соревнования		Устный опрос выполнение практических заданий
итого				144			