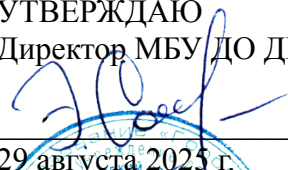


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
базового уровня**

«Безопасность человека в современном мире»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Объем учебной нагрузки 216 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Дягилева Лариса Анатольевна,
педагог-организатор

Мытищи
2025

Паспорт программы

Полное наименование программы	Полное наименование программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности базового уровня «Безопасность человека в современном мире»
Руководитель	Салтыков Эльдар Юрьевич
Организация –заявитель	Муниципальное образование «Городской округ Мытищи Московской области» (Учредитель) Администрация г. о. Мытищи в лице главы г. о. Мытищи. Управления образования Администрации г. о. Мытищи
Организация-исполнитель	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеский центр "Галактика"
Адрес организации-исполнителя, телефон, факс, ФИО, должность автора	Адрес: 141008, Московская область, г. Мытищи, ул. Мира, д. 19/11. Телефон: +7(495)-586-44-11
География программы	г. о. Мытищи, Московской области
Целевые группы	Обучающиеся 10-17 лет
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
Направленность	Социально-гуманитарная
Срок реализации программы	3 года (648 часов)
Уровень реализации	базовый
Краткое описание программы	Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Обучение по программе даёт возможность развития и совершенствования навыков, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4-49
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Направленность программы	4
1.1.2. Авторская основа программы	4
1.1.3. Нормативно-правовая основа программы	4
1.1.4. Актуальность программы	5
1.1.5. Отличительная особенность программы.	5
1.1.6. Педагогическая целесообразность	5
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Режим занятий	7
1.1.9. Общий объём программы	7
1.1.10. Срок освоения программы	7
1.1.11. Формы обучения	7
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.13. Виды занятий	8
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы	8
1.2.1. Цель и задачи программы	8
1.2.2. Планируемые результаты освоения программы	10
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	13
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	13
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	13
1.3. Содержание программы	14-47
1.3.1. Учебный план	14-20
1.3.2. Содержание учебного плана	20-47
1.4. Воспитательный потенциал программы	48
1.4.1. Пояснительная записка	48
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	48
1.4.3. Содержание воспитательной работы	49
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	49
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	49-57
2.1. Календарный учебный график	49
2.2. Формы контроля, аттестации	49
2.3. Оценочные материалы	50
2.4. Методическое обеспечение программы	50
2.4.1. Методы обучения	50
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	51
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	51
2.4.4. Формы учебного занятия	51
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	52
2.4.6. Дидактические материалы	52
2.4.7. Информационное обеспечение программы	53
2.5. Кадровое обеспечение программы	53
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	55
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	55
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	55

2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для обучающихся и их родителей	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	57-131
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	57-87
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	88
Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации	90
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	126
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	128
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	130

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Безопасность человека в современном мире» имеет социально-гуманитарную направленность и ориентирована на развитие и совершенствование навыков, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности.

1.1.2. Авторская основа программы.

Программа «Безопасность человека в современном мире» является модифицированной и разработана на основе программ:

- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001 г., - 96 с.
- Маслов, А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности»/ А.Г. Маслов. М.: ФЦДЮТ и К, 2007. 72 с.

1.1.3. Нормативно-правовая основа программы.

Нормативно-правовой основой программы является:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2024 г. № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
8. Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальность программы.

Многие родители сейчас задумываются над тем, как обеспечить безопасность своему ребенку в мире, где количество опасностей увеличивается с каждым годом. Решение этой проблемы только одно – с раннего возраста необходимо формирование знаний, обеспечение правильных действий обучающихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Безопасность человека в современном мире», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты. Обучение навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит ее в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

1.1.5. Отличительная особенность программы.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия между различными образовательными и иными организациями городского округа Мытищи: факультетом безопасности жизнедеятельности Государственного университета просвещения, Российским союзом спасателей, ДОСААФ Мытищи. 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.

1.1.6. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в содержание включены темы занятий, которые дают обучающимся не только необходимые знания и подготовку к решению сложных жизненных ситуаций, но и способствуют социальному, духовному и моральному благополучию, здоровому физическому и психическому развитию подрастающего поколения, обучению детей адекватному поведению в социуме. Программа имеет практическую значимость-обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности» разных уровней. Особый акцент в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе сделан на использование разновозрастного обучения, в процессе которого старшие, более опытные ребята могут стать наставниками для обучающихся более младшего возраста, почувствовать себя в роли педагога, передавая и закрепляя полученные ранее знания и умения, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности обучающихся, отражает основные дидактические принципы:

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

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технологий.

Практические занятия могут проводиться в форме практических самостоятельных работ и практическая групповых работ:

- тренировок и выполнения практических заданий на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туризму;
- тренинги поведения в опасных ситуациях и решение ситуационных задач;
- тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- соревнований, слётов, экскурсий, походов выходного дня, экспедиций, конкурсов и других массовых мероприятий.

Методы.

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

1.1.7. Адресат программы.

Объединения формируются из детей 10-17 лет. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Обучаться по программе могут подростки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Краткая характеристика обучающихся по программе.

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. В этот период происходит психологическая перестройка в деятельности: если раньше главенствующая роль принадлежала игре, то теперь она переходит к учению, изменяющему мотивы поведения, дающему толчок к развитию его познавательных и нравственных сил. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного и безопасного поведения, происходит усвоение норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности (пример взрослых, учителя). Но ребенок младшего возраста беспомощен и, увидев пострадавшего, сам может оказаться в его положении. Единственно, чему можно обучать детей младшего возраста - правильно обращаться за помощью: знать телефоны, по которым можно звонить в

службу спасения, уметь правильно объяснить случившееся взрослому.

Период младшего школьного возраста - один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни. В этом возрасте легче сформировать мотивы, побуждающие обучающихся к соблюдению норм и правил безопасного поведения.

В период подросткового детства (11-15 лет) восприятие ребенка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях. В этот возрастной период формируются основные практические навыки и умения.

В возрастном периоде 14-17 лет у подростков формируется мировоззрение как система взглядов на природу и общество, как философское осмысление жизни. В старшем подростковом возрасте у школьников уже имеется система собственных задач и требований как некий нравственный образец, становящийся побудителем поведения и организатором всех потребностей и стремлений. К концу этого возраста школьник приобретает ту степень психической зрелости, которая достаточна для начала самостоятельной жизни. Старшеклассников отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Старшие школьники наиболее оптимальная возрастная категория, в контексте формирования готовности к адекватным действиям в экстремальных условиях.

При работе с детьми разного возраста содержание программы выстраивается последовательно: одна информация для работы с детьми младшего школьного возраста, более сложная - для среднего, и еще более сложная — для старших школьников. То есть с взрослением ребенка сложность материала возрастает.

1.1.8. Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа – 45 минут, с перерывом 15 минут.

В соответствии с п. 2.10.2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" при использовании ЭСО во время занятий и перемен проводится гимнастика для глаз. Для профилактики нарушений осанки во время занятий проводится физкультминутка. Общая продолжительность использования компьютера на занятии для: 5-9 классов (12-15 лет) - 30 минут, 10-11 классов (16-17 лет) - 35 минут.

1.1.9. Общий объём программы: 648 часов (216 часов в год).

1.1.10. Срок освоения программы: три года.

1.1.11. Форма обучения: очная.

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Безопасность человека в современном мире» построена по модульному принципу, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Все разделы и блоки данной программы должны изучаться на всех ступенях, но с разной степенью углубления. Педагогу модульное построение программы позволит четко спроектировать образовательный маршрут коллективного и индивидуального обучения в объединении, четко контролировать результативность обучения и готовности обучающихся к серьезным походам. Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении». На занятиях обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения».

1.11.13 Виды занятий: теоретические, практические.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1.2.1. Цель и задачи программы.

Цель программы- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи 1года обучения:

образовательные (предметные):

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

воспитательные (личностные).

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

развивающие (метапредметные):

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

Задачи 2 года обучения:

образовательные (предметные):

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

воспитательные (личностные):

- сформировать у обучающихся чувство ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни;

развивающие (метапредметные):

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

Задачи 3 года обучения:

образовательные (предметные):

- сформировать прочные знания 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 прочные знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- закрепить навыки безопасного поведения в природной среде в условиях автономного выживания;
- расширить и закрепить знания по вопросам оказания первой помощи;
- закрепить навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- подготовить обучающихся к участию в слёте -соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»;

воспитательные (личностные):

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

развивающие (метапредметные):

- совершенствовать духовные и физические качества личности, обеспечивающие

безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;

- совершенствовать физические данные оперативное мышление, уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты 1 года обучения.

предметные (образовательные)

в результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на всех занятиях объединения.
- варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций.
- способы выживания в экстремальных ситуациях.
- правила безопасного поведения в условиях автономного существования в природной среде.
- что включает в себя понятие «здоровье», «ЗОЖ».
- влияние вредных привычек на здоровье человека.
- как оповещают население о чрезвычайных ситуациях;
- о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального происхождения.
- виды индивидуальных и коллективных средств защиты.
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
- назначение и состав Российских вооружённых сил.
- гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- приёмы самоконтроля состояния здоровья, состав походной медицинской аптечки;
- правила оказания первой помощи.
- основы туристской подготовки.

уметь:

- ориентироваться на местности.
- выживать в природной среде.
- правильно вести себя в экстремальных ситуациях.
- преодолевать естественные препятствия.
- пользоваться индивидуальными средствами защиты.
- осуществлять сборку- разборку автомата Калашникова.
- стрелять из пневматической винтовки.
- оказывать первую помощь.
- выполнять силовые упражнения.
- применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

личностные (воспитательные)

будут сформированы и развиты:

- гражданско-патриотическое сознание;
- морально-волевые качества;
- коммуникативные качества, необходимые для работы в коллективе;
- ответственное и бережное отношение к природе;

метапредметные (развивающие)

будут сформированы и развиты:

- физические качества и навыки здорового образа жизни;
- самостоятельность и ответственность при принятии решений;
- ответственное отношение к поставленным задачам;

- умственные, нравственные, эстетические, трудовые и физические качества личности в их тесной взаимосвязи.

Планируемые результаты 2 года обучения.

предметные (образовательные)

в результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на всех занятиях объединения.
- правила безопасного поведения в различных экстремальных ситуациях.
- способы и средства организации жизнеобеспечения в экстремальных ситуациях.
- основы выживания в различных климато-географических зонах в условиях вынужденного автономного существования;
- способы организации питания, оказания первой помощи, применения подручных средств для организации подачи сигналов бедствия и построения временного жилья в аварийной ситуации в различных климатических зонах.
- основы организации поисково-спасательных работ.
- основные принципы военной безопасности России.

уметь

- применить знания и навыки при подготовке и проведении многодневного похода.
- грамотно организовывать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.
- применять специальное страховочное снаряжение в походе и на соревнованиях.
- уметь организовывать аварийный бивак в любых погодных условиях.
- пользоваться индивидуальными средствами защиты.
- осуществлять разборку-сборку автомата Калашникова и пистолета Макарова.
- стрелять из пневматической винтовки.
- оказывать первую помощь пострадавшим и организовывать их транспортировку различными способами.
- выполнять силовые упражнения.
- применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

личностные (воспитательные)

будут воспитаны:

- гражданско-патриотическое сознание;
- морально-волевые качества;
- коммуникативные качества, необходимые для работы в коллективе;
- ответственное и бережное отношение к природе;

метапредметные (развивающие)

будут развиты:

- физические качества и навыки здорового образа жизни;
- самостоятельность и ответственность при принятии решений;
- ответственное отношение к поставленным задачам;
- умственные, нравственные, эстетические, трудовые и физические качества личности в их тесной взаимосвязи.

Планируемые результаты 3 года обучения

предметные (образовательные)

обучающихся должны знать:

- о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от

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

уметь:

- грамотно применять свои знания на практике в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- уметь формулировать личные понятия о безопасности; анализировать, обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- уметь воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- самостоятельно искать, анализировать и отбирать информацию в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- уметь применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- уметь применять на практике знания по локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- уметь на практике применять знания по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.
- уметь на практике применять знания о безопасном автономном пребывании в природной среде в различных климатических и погодных условиях.

личностные (воспитательные)

будут воспитаны:

- способность взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные

- роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- гражданско-патриотическое сознание;
- морально-волевые качества;

метапредметные (развивающие)

будут развиты:

- физические качества и навыки здорового образа жизни;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- способность выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы отслеживания: опрос (устный и письменный), тестирование, анкетирование, викторина, конкурс, соревнование, выполнение самостоятельных практических работ (контрольные работы и задания).

Формы фиксации результатов: бланк опроса, материалы анкетирования и тестирования, протокол (конкурса, викторины, соревнований), диагностическая карта, зачётная книжка, портфолио.

1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Грамота, диплом, сдача контрольных нормативов, портфолио, присвоение спортивных разрядов.

1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>высокую заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>достаточную заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень	Обучающихся демонстрируют <i>низкий уровень</i>

освоения программы	<i>заинтересованности</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям
--------------------	---

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся	2	1	1	устный опрос, анкетирование
II.	Модуль 1. Туристская подготовка	0	0	0	
2.1.	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении	6	4	2	устный опрос, тестирование
2.2.	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	4	4	устный опрос, практическое задание
2.4.	Питание в туристском походе.	8	4	4	устный опрос, практическое задание
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12	4	8	устный опрос, практическое задание
2.6.	Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи.	12	6	6	устный опрос, практическое задание, тестирование
2.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	12	4	8	устный опрос, практическое задание
2.8	Топография и ориентирование	14	6	8	устный опрос, практическое задание
2.9	Туристские соревнования	14	2	12	участие в

					соревнованиях
2.10	Текущая аттестация	4	0	4	письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
III	Модуль 2. Безопасность жизнедеятельности.	0	0	0	
3.1	Движение «Школа безопасности».	2	1	1	устный опрос, творческое задание
3.2	Здоровый образ жизни.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос
3.3	Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.	26	10	16	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.4	Текущая аттестация.	6	0	6	практическое задание, тестирование, участие в соревнованиях
3.5	Слёт- соревнования «Школа безопасности».	10	2	8	участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности»
IV	Модуль 3. Начальная военная подготовка.	0	0	0	
4.1	Организационная структура вооружённых сил РФ.	8	4	4	устный опрос, письменный опрос, тестирование
4.2	Строевая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.3	Огневая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.4	Текущая аттестация.	4	0	4	тестирование, сдача нормативов
V	Модуль 4. Общая физическая подготовка.	36	0	36	
4.1	Развитие координационных способностей, силы, гибкости,	36	0	36	контрольные нормативы по ОФП,

	быстроты, выносливости				наблюдение
VI	Промежуточная аттестация	4	-	4	письменный контрольный опрос, участие в соревнованиях на учебной трассе или в комплексном туристском слёте
ИТОГО		216	64	152	

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	устный опрос, анкетирование
II.	Модуль 1. Туристская подготовка	0	0	0	
2.1.	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении	6	4	2	устный опрос, тестирование
2.2.	Автономное выживание в природной среде.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
2.3.	Правила поведения в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.	8	4	4	устный опрос, практическое задание
2.4.	Организация питания в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.	8	4	4	устный опрос, практическое задание
2.5.	Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.	12	4	8	устный опрос, практическое задание
2.6.	Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.	12	6	6	устный опрос, практическое задание, тестирование
2.7.	Выживание в различных	12	4	8	устный опрос,

	климато-географических зонах				практическое задание
2.8	Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.	14	6	8	устный опрос, практическое задание
2.9	Туристские соревнования	14	2	12	участие в соревнованиях
2.10	Текущая аттестация	4	0	4	письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
III	Модуль 2. Безопасность жизнедеятельности.	0	0	0	
3.1	Движение «Школа безопасности».	2	1	1	устный опрос, творческое задание
3.2	Чрезвычайные ситуации навыки выживания в экстремальных ситуациях.	26	10	16	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.3	Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных чрезвычайных ситуациях	4	2	2	устный опрос, практическое задание
3.4	Текущая аттестация.	6	0	6	практическое задание, тестирование, участие в соревнованиях
3.5	Слёт- соревнования «Школа безопасности».	10	2	8	участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности»
IV	Модуль 3. Начальная военная подготовка.	0	0	0	
4.1	Основные принципы военной безопасности России.	8	4	4	устный опрос, письменный опрос, тестирование
4.2	Строевая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.3	Огневая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание,

					сдача нормативов
4.4	Текущая аттестация.	4	0	4	тестирование, сдача нормативов
V	Модуль 4. Общая физическая подготовка.	36	0	36	
4.1	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости	36	0	36	контрольные нормативы по ОФП, наблюдение
VI	Промежуточная аттестация	4	-	4	письменный контрольный опрос, участие в соревнованиях на учебной трассе или в комплексном туристском слёте
ИТОГО		216	64	152	

Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу.	2	1	1	устный опрос, анкетирование
II.	Модуль 1. Туристская подготовка	0	0	0	
2.1.	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении	6	4	2	устный опрос, тестирование
2.2.	Пешеходный туризм	16	6	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
2.3.	Водный туризм	16	6	10	устный опрос, практическое задание
2.4.	Спортивный туризм	16	6	10	устный опрос, практическое задание
2.5.	Спортивное ориентирование	14	6	8	устный опрос, практическое задание
2.6.	Основы оказания первой	12	6	6	устный опрос,

	помощи.				практическое задание, тестирование
2.9	Туристские соревнования	14	2	12	участие в соревнованиях
2.10	Текущая аттестация	4	0	4	письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
III	Модуль 2. Безопасность жизнедеятельности.	0	0	0	
3.1	Психологическая подготовка	4	2	2	устный опрос, творческое задание
3.2	Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС	4	2	2	устный опрос, письменный опрос
3.3	Противопожарная подготовка	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.4	Специальная техническая подготовка	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.5	Радиационная, химическая и биологическая защита	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.6	Подготовка по обеспечению связи	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.7	Специальная тактическая подготовка	4	2	2	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.8	Текущая аттестация.	6	0	6	практическое задание, тестирование, участие в соревнованиях
3.9	Слёт- соревнования «Школа безопасности».	10	2	8	участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности»
IV	Модуль 3. Начальная военная подготовка.	0	0	0	
4.1	Воинская обязанность.	8	4	4	устный опрос,

	Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ.				письменный опрос, тестирование
4.2	Строевая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.3	Огневая подготовка	10	4	6	устный опрос, практическое задание, сдача нормативов
4.4	Текущая аттестация.	4	0	4	тестирование, сдача нормативов
V	Модуль 4. Общая физическая подготовка.	36	0	36	
4.1	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости	36	0	36	контрольные нормативы по ОФП, наблюдение
VI	Итоговая аттестация	4	-	4	письменный контрольный опрос, участие в соревнованиях на учебной трассе или в комплексном туристском слёте
ИТОГО		216	65	151	

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

Содержание тем учебного плана 1 года обучения.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Теоретические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей.

Техника безопасности на занятиях в объединении. Введение в программу. Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице. Правила пожарной безопасности.

Практические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся: анкетирование.

РАЗДЕЛ II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 1.

Тема 1. Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

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

Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения. Дорожные знаки и разметка. Велосипед на дороге. Средства индивидуальной мобильности. 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. Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование. Соблюдение правил дорожного движения и техники безопасности при проведении практических занятий. Практическая отработка навыков подачи сигналов бедствия.

Тема 2. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода.

Теоретические занятия

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

Маршрут похода, план - график движения, варианты запасных и аварийных выходов. Организация заброски и выброски. Составляющие сметы похода. Распределение обязанностей в группе. Распределение группового снаряжения между участниками с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Деятельность Маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Маршрутная книжка туристской группы. Порядок оформления выхода туристской группы в МКК. Понятие «туристская самостоятельность». Права и обязанности участников туристских походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Межличностные взаимоотношения в походной группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки многодневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в многодневном походе. Составление сметы похода. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода. Оформление маршрутной книжки и регистрация туристской группы в МКК.

Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия

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

Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности.

Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

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

Тема 4. Питание в туристском походе.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Тема 5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака. Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Зимний бивак. Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия

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

Тема 6. Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи.

Теоретические занятия

Подготовка к походу (медицинский осмотр, посещение стоматолога). Гигиенические требования в походе: поддержание чистоты тела (как помыться в походе), одежды и обуви (как стирать одежду в походе), как выбрать место для мытья посуды; как правильно мыть посуду в походе; где хранить посуду и продукты. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Причины травматизма в походах.

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

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

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

Оказание помощи при ожогах различной степени, при химических ожогах.

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

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

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

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Соблюдение гигиенических требований в походе: поддержание чистоты тела, одежды; правильное хранение продуктов; содержание походной посуды в чистоте. Поддержание порядка в палатке. Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене. Транспортировка «пострадавшего».

Тема 7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретические занятия

Техника и тактика движения в походе. Понятие естественных препятствий в туризме и их классификация. Естественные препятствия характерные для пеших походов по равнинной местности. Технические приёмы и средства передвижения при преодолении характерных естественных препятствий в пеших походах. Виды переправ. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Групповая страховка и самостраховка. Использование специального (страховочного) снаряжения. Верёвки: виды верёвок, назначение. Виды узлов, применяемых в туризме. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы.

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

Тема 8. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия

Элементы топографии (карты, масштаб карт, изображение рельефа, условные знаки). Топографическая съёмка местности. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа, условные знаки). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования. Ориентирование с помощью карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности. Определение на местности расстояний по степени видимости предметов. Определение на местности расстояний по скорости распространения звука и света. Определение на местности расстояний шагами. Особенности ориентирования в различных условиях местности. Ориентирование в лесной местности. Ориентирование в горах. Ориентирование в пустынно-степной местности. Ориентирование в крупном населённом пункте. Ориентирование ночью. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение без чётких ориентиров. Восстановление потерянной ориентировки. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения.

Практические занятия.

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

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

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

Тема 9. Туристские соревнования.

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований. Структура документов, регламентирующих проведение соревнований. Правила соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Возрастные категории, права и обязанности участников соревнований. Требования к снаряжению и форме одежды участников.

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. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия

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

Тема 10. Текущая аттестация

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристским навыкам, технике пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ III. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МОДУЛЬ 2.

Тема 1. Движение школа безопасности.

История создания движения обучающихся «Школа безопасности». Цели и задачи Движения. Традиции движения. Соревнования «Школа безопасности обучающихся городского округа Мытищи». Этапы соревнований. Формы и методы популяризации знаний о безопасном и здоровом образе жизни среди сверстников и обучающихся 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 команд для участия в слёте-соревновании «Школа безопасности», разработка символики команд.

Тема 2. Здоровый образ жизни.

Теоретические занятия

Здоровье, как социальное понятие жизненного успеха и долголетия. Физическое здоровье.

Духовное здоровье. Влияние внешних и внутренних факторов на образ жизни человека. Составляющие здоровья: наследственность, экология, качество медицинского обслуживания, здоровый образ жизни.

Понятие «Здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; профилактика вредных привычек. Правильное питание как основа здорового образа жизни. Особенности режима дня школьников различных возрастных групп. Физическая активность. Личная гигиена и закаливание. Отказ от вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психическое здоровье. Приёмы психологической саморегуляции. Социально – личностные факторы, негативно влияющие на здоровье.

Методы и принципы принятия решений, позволяющие избежать воздействия негативных социальных факторов на личность.

Практические занятия.

Проведение «Дня здоровья». Проведение спортивных соревнований.

Составление индивидуального рациона питания. Составление примерного режима дня школьника. Обучение приёмам психологической саморегуляции. Решение ситуационных задач.

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

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Российская Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Силы и средства РСЧС.

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.

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

Структура и органы управления гражданской обороной. 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); аптечка индивидуальная (АИ-2,) и индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, ИПП-10). Пожарная служба МЧС. Боевая одежда пожарного. Правила надевания. Средства пожаротушения: огнетушители, типы и правила применения. Боевое развертывание пожарного рукава, присоединение его к разветвителю, присоединение ствола. Применение спасательной пожарной петли.

Понятие ЧС. Классификация ЧС по масштабу: локальная; местная; территориальная; региональная; федеральная; трансграничная; по причинам их возникновения: техногенные; природные; социальные. ЧС природного характера: наводнения, ураганы, бури, смерчи, землетрясения, цунами, обвалы, оползни, сели, лавины, лесные и торфяные пожары,

извержение вулканов. Причины, последствия.

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

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

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

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.

Практические занятия

Решение ситуационных задач. Разработка алгоритма поведения в различных экстремальных ситуациях. Отработка практических навыков при возникновении опасных ситуаций. 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». Практическая отработка по боевому развертыванию пожарного рукава, присоединению его к разветвителю, присоединению ствола. Работа с спасательной пожарной петлей.

Тема 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

Тема 5. Слёт- соревнования «Школа безопасности».

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. Положение о соревнованиях и Условия проведения. Личное и командное снаряжение участников. Этапы теоретической и практической подготовки. Этапы маршрута выживания и полосы препятствий.

Практические занятия

Участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности обучающихся образовательных учреждений городского округа Мытищи».

РАЗДЕЛ IV. НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 3.

Тема 1. Организационная структура вооружённых сил РФ.

Теоретические занятия

Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода Вооружённых Сил Российской Федерации, рода войск. История создания, предназначение, структура.

Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в

системе обороны. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Правовые основы военной службы.

Дни воинской славы России — Дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

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

Практические занятия.

Изучение воинских уставов ВС РФ. Практические задания на запоминание воинских званий, знаков отличия, эмблем видов и родов войск.

Тема 2. 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».

Тема 3. 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. 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

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

Неполная разборка и сборка муляжа автомата АК на время.

Тема 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

РАЗДЕЛ V. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА». МОДУЛЬ 4.

Практические занятия

Развитие координационных способностей.

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

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

Упражнения в равновесии

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

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

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

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

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

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

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

Развитие силы.

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

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук

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

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

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

Упражнения с гантелями, гириями.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

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

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

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

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

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

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 – 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.

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.

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

РАЗДЕЛ V. Промежуточная аттестация.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе.

Содержание тем учебного плана 2 года обучения.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Теоретические занятия

Техника безопасности на занятиях в объединении. Введение в программу. Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице. Правила пожарной безопасности.

Практические занятия

Анкетирование по итогам 1 года обучения.

РАЗДЕЛ II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 1.

Тема 1. Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

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

Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения. Дорожные знаки и разметка. Велосипед на дороге. Средства индивидуальной мобильности. 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. Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование. Соблюдение правил дорожного движения и техники безопасности при проведении практических занятий. Практическая отработка навыков подачи сигналов бедствия.

Тема 2. Автономное выживание в природной среде.

Теоретические занятия.

Автономное существование в природной среде: вынужденное и добровольное.

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

Подготовка к походам. ПВД. Практическая отработка навыков выживания в условиях добровольного пребывания в природной среде. Подведение итогов похода.

Тема 3. Правила поведения в условиях автономного существования в природной среде. *Теоретические занятия.*

Факторы выживания человека в дикой природе. Стрессоры выживания человека.

Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Особенности формирования отношения к экстремальным ситуациям. Психоэмоциональные реакции на экстремальную ситуацию. Психические нарушения при остро возникших жизненно-опасных ситуациях. Адаптация к экстремальной ситуации. Методы самопомощи и оказание психологической помощи пострадавшим. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия.

ПВД. Практическая отработка навыков выживания в экстремальных условиях пребывания в природной среде на соревнованиях. Отработка практических навыков по способам подачи сигналов бедствия. Обучение способам психической саморегуляции, аутотренингу, решение ситуационных задач.

Тема 4. Организация питания в условиях автономного выживания в природной среде. *Теоретические занятия.*

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

Практические занятия.

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

Тема 5. Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного существования в природной среде. *Теоретические занятия.*

Теоретические занятия.

Обеспечение бытовых потребностей (изготовление ножа, посуды и др.). Самодельные верёвки. Простейшие ловушки для охоты. Самодельные рыболовные снасти. Способы добычи огня. Сооружение укрытий в соответствии с природными и климатическими особенностями. Способы очистки воды.

Практические занятия.

Изготовление самодельного снаряжения из подручных средств. Практическое использование самодельного снаряжения. Отработка практических навыков по очистке воды в полевых условиях. Выполнение практических заданий по добыванию огня без спичек и горючих материалов.

Тема 6. Первая помощь при заболеваниях в условиях автономного выживания в природной среде.

Теоретические занятия.

Важность соблюдения санитарно-гигиенических требований к снаряжению, к одежде и обуви при плохих гигиенических условиях выживания. Особенности оказания первой помощи в различных климатических зонах.

Особенность оказания первой помощи в холодных климатических зонах. Воздействие низких температур на организм человека. Причины и симптомы простудных заболеваний. Оказание первой помощи при простудных заболеваниях. Причины и симптомы переохлаждений. Оказание первой помощи при переохлаждениях. Причины и симптомы обморожений. Оказание первой помощи при обморожениях.

Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи в тайге. Причины и симптомы укусов клещей. Оказание первой помощи при укусах клещей. Причины и симптомы отравления ядовитыми растениями и грибами. Оказание первой помощи при отравлении.

Особенность профилактики заболеваний и оказание первой помощи в пустыне. Тепловое состояние и водно-солевой обмен при высоких температурах окружающей среды. Причины и симптомы теплового удара. Оказание первой помощи при тепловом ударе. Причины и симптомы солнечного ожога. Оказание первой помощи при ожоге. Причины и симптомы обезвоживания. Оказание первой помощи при обезвоживании. Причины и симптомы укусов ядовитых змей и насекомых. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.

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

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

Практические занятия.

Разработка рекомендаций по профилактике воздействия различных неблагоприятных факторов на здоровье человека в условиях автономного выживания. Решение тестовых заданий по оказанию первой помощи. Отработка практических навыков по определению травм и заболеваний, обработке ран, наложению жгута, повязок, транспортных шин. Проведение СЛР на манекене. Отработка в полевых условиях навыков по оказанию первой доврачебной помощи условно «пострадавшему», изготовлению носилок из подручных средств и транспортировке «пострадавшего».

Тема 7. Выживание в различных климатогеографических зонах.

Теоретические занятия.

Выживание на холодных территориях. Климат, погода. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи. Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

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

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

Выживание в пустыне. Климат, погода. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи.

Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Выживание в тропиках. Климат, погода. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи.

Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Выживание в горах. Климат, погода. Сооружение укрытий, добывание воды и пищи.

Разведение костра. Передвижение. Возможные опасности.

Практические занятия.

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

Тема 8. Топография и ориентирование в условиях автономного существования в природной среде.

Теоретические занятия.

Ориентирование по компасу. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по местным признакам. Определение сторон горизонта по растениям. Определение расстояния шагами. Определение расстояния построением подобных треугольников. Определение расстояния с помощью спички. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков. Особенности видения на маршруте различных предметов. Поправки на психологические ошибки при ориентировании. Определение времени по солнцу), луне, звёздам и отдельным явлениям природы. Система географических координат. Широта и долгота. Единая международная система времени. Часовые пояса. Способы определения географической широты места нахождения.

Практические занятия

Решение практических заданий по топографии. Практическая работа с компасом и спортивными картами. Движение по азимуту. Отработка практических навыков ориентирования по небесным светилам, по местным признакам. Определение сторон горизонта по растениям. Практическая отработка навыков по определению расстояния шагами, построением подобных треугольников, с помощью спички, оценке расстояния глазомером и по слышимости звуков. Решение практических заданий по определению географической широты местонахождения с помощью таблиц и номограмм.

Тема 9. Туристские соревнования.

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований. Структура документов, регламентирующих проведение соревнований. Правила соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Возрастные категории, права и обязанности участников соревнований. Требования к снаряжению и форме одежды участников.

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. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия

Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Обучение прохождению дистанций по ориентированию.

Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма на упрощённых дистанциях, в соревнованиях по туристским навыкам, в соревнованиях по ориентированию.

Тема 10. Текущая аттестация

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристским навыкам, технике пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ III. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МОДУЛЬ 2.

Тема 1. Движение школа безопасности.

История создания движения обучающихся «Школа безопасности». Цели и задачи Движения. Традиции движения. Соревнования «Школа безопасности обучающихся городского округа Мытищи». Этапы соревнований. Формы и методы популяризации знаний о безопасном и здоровом образе жизни среди сверстников и обучающихся 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 команд для участия в слёте-соревновании «Школа безопасности», разработка символики команд.

Тема 2. Чрезвычайные ситуации, навыки выживания в экстремальных ситуациях.

Теоретические занятия.

Общие понятия: ЧС; зона ЧС; источник ЧС; ущерб, авария; катастрофа, стихийное бедствие. Классификация ЧС по сфере возникновения. Классификация ЧС природного характера. Классификация ЧС техногенного характера. Классификация ЧС экологического характера. Классификация ЧС социального характера. Классификация ЧС по ведомственной принадлежности, по масштабу возможных последствий. Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Основные задачи РСЧС. Состав сил РСЧС. Основное назначение Поисково-Спасательной Службы (ПСС). Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Экстремальные условия и их влияние на человека (жара, холод, ветер, пыль, стеснённые условия, высота, повышенные уровни освещённости, шума, вибрации, дыма, перепады давления и др.). Выживание в природной среде. Выживание в техногенной среде при транспортных авариях, химическом и радиационном заражении, перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях в условиях взрывов, пожаров, вредных выбросов и др. Выживание в условиях эпидемии. Выживание в условиях ЧС социального характера.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС. Подбор противогазов. Надевание противогазов. Действия по команде «Газы!». Надевание костюма Л-1 в положении «Боевое» - действия по команде «Защитную одежду надеть. Газы»; действия по команде «Защитную одежду снять». Надевание БОП. Практическая отработка по боевому развёртыванию пожарного рукава, присоединению его к разветвителю, присоединению ствола. Работа с спасательной пожарной петлей.

Тема 3. Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных

чрезвычайных ситуациях.

Теоретические занятия.

Организация оповещения, связи и управления. Разведка места выполнения ПСР с целью выявления наличия и уровня поражающих факторов. Определение маршрутов выдвижения техники к месту работы. Подготовка инструментов, механизмов, приспособлений, приборов, средств, необходимых для проведения работ. Организация временного лагеря и развёртывание временного госпиталя. Организация и проведение поиска пострадавших. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавших в безопасное место. Эвакуация пострадавших и населения из очага ЧС. Локализация очага поражения. Тушение пожаров. Спасение животных, растений, продовольствия, материальных ценностей. Защита источников водоснабжения. Особенности организации и проведения ПСР: в районах социальной напряжённости; в районах боевых действий; в условиях невозможности локализации распространения ЧС. Основы выживания при проведении ПСР в ЧС.

Практические занятия.

Тестирование по вопросам ЧС и ликвидации ЧС. Отработка практических навыков по решению пожаро-тактических задач, организации поиска и оказанию первой помощи «пострадавшим». Работа с приборами ВПХР ДП-6. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, по военно-прикладным навыкам, туристским навыкам.

Тема 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

Тема 5. Слёт- соревнования «Школа безопасности».

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. Положение о соревнованиях и Условия проведения. Личное и командное снаряжение участников. Этапы теоретической и практической подготовки. Этапы маршрута выживания и полосы препятствий.

Практические занятия

Участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности обучающихся образовательных учреждений городского округа Мытищи».

РАЗДЕЛ IV. НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 3.

Тема 1. Основные принципы военной безопасности России.

Теоретические занятия

Современная военная доктрина России. Понятие о военной доктрине России. Основные принципы военной безопасности России. Военная организация государства. Основные принципы и приоритеты военной организации государства. Основы применения Вооружённых сил Российской Федерации. Международное военное (военно-политическое, военно-техническое и др.) сотрудничество России. Федеральный Закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. Предназначение и основные положения дисциплинарного устава и устава внутренней службы. Армия России - история и традиции. Боевые традиции, как элементы боевого наследия наших Вооружённых Сил. Основные боевые традиции Российских Вооружённых Сил. Примеры героизма и отваги русских офицеров и солдат. Примеры мужества, героизма, стойкости, проявленные солдатами,

сержантами и офицерами в локальных войнах и конфликтах или в ходе боевой мирной учёбы.

Практические занятия.

Изучение воинских уставов ВС РФ. Практические задания на запоминание воинских званий, знаков отличия, эмблем видов и родов войск.

Тема 2. Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого устава ВС РФ

Практические занятия

Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «головные уборы снять, надеть». Обязанности солдата перед построением и в строю.

Повороты на месте. Повороты налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Строевой шаг. Повороты в движении. Воинское приветствие. Воинское приветствие на месте и в движении, в головном уборе и без головного убора. Строевые приёмы и движения в составе команды. Строй и его элементы. Построение команды. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ответ на приветствие на месте. Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Ответ на приветствие.

Тема 3. Огневая подготовка.

Теоретические занятия

Понятие оружия. Классификация оружия. Холодное, огнестрельное, охотничье, спортивное оружие. Боевое и служебное оружие. Области применения, классификация. Правила обращения. Запрещённые действия с огнестрельным оружием. Уголовная ответственность за хищение, незаконное хранение боевого огнестрельного оружия и боеприпасов.

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

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

Неполная разборка и сборка муляжа автомата АК на время.

Тема 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

РАЗДЕЛ V. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА». МОДУЛЬ 4.

Практические занятия

Развитие координационных способностей.

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

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

Упражнения в равновесии

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

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

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

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

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

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

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

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 брусках, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

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

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

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

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

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

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 – 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.

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.

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

РАЗДЕЛ V. Промежуточная аттестация.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе.

Содержание тем учебного плана 3 года обучения.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Теоретические занятия

Техника безопасности на занятиях в объединении. Введение в программу. Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице. Правила пожарной безопасности.

Практические занятия

Анкетирование по итогам 1 года обучения.

РАЗДЕЛ II. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 1.

Тема 1. Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

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

Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения. Дорожные знаки и разметка. Велосипед на дороге. Средства индивидуальной мобильности. 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. Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование. Соблюдение правил дорожного движения и техники безопасности при проведении практических занятий. Практическая отработка навыков подачи сигналов бедствия.

Тема 2. Пешеходный туризм.

Теоретические занятия.

Правила организации и проведения туристских походов. Определение целей и района похода. Походные должности и распределение их в группе. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода с учётом весовых норм. Питание в походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Правила составления меню, раскладки питания для многодневного похода. Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Требования к специальному снаряжению. Правила подбора личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района

путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени сложности. Виды привалов и ночлегов в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака. Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Особенности организации зимнего бивака. Способы организации аварийный бивака: ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, графика движения и сметы расходов. Подготовка снаряжения, расфасовка продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов. Составление меню, раскладки и списка продуктов для 1-3-дневного похода на группу. Проведение тренировочных пеших походов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

Тема 3. Водный туризм.

Теоретические занятия

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

Практические занятия.

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных

частей. Ремонт тканевых частей. ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Тема 4. Спортивный туризм.

Теоретические занятия.

Спортивный туризм и туристское многоборье. Снаряжение для спортивного туризма.

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства. Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов. Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка. Рукавицы, каска. Виды страховочного снаряжения, работа с ним. Организация переправ, командная страховка.

Практические занятия.

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Преодоление препятствий с использованием страховочной системы (параллельные перила; бревно с перилами). Отработка практических навыков работы со страховочным снаряжением, организацией переправ, командной страховки.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Теоретические занятия

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Виды компасов. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Приёмы и способы ориентирования. Тактические действия ориентировщика с учётом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору.

Практические занятия

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Обучение различным техническим приёмам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Выполнение контрольных заданий.

Тема 6. Основы оказания первой помощи.

Теоретические занятия.

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

Практические занятия.

Решение тестовых заданий по оказанию первой помощи. Отработка практических навыков по определению травм и заболеваний, обработке ран, наложению жгута, повязок,

транспортных шин. Проведение СЛР на манекене. Отработка в полевых условиях навыков по оказанию первой доврачебной помощи условно «пострадавшему», изготовлению носилок из подручных средств и транспортировке «пострадавшего».

Тема 7. Текущая аттестация

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристским навыкам, технике пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ III. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МОДУЛЬ 2.

Тема 1. Психологическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия.

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

Тема 2. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.

Теоретические занятия

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

Практические занятия.

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

Тема 3. Противопожарная подготовка.

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия.

Тестирование по вопросам противопожарной безопасности. Решение на практике ситуационных задач. Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

Тема 4. Специальная техническая подготовка.

Теоретические занятия

Технические средства и оборудование, применяемые при ведении аварийно-спасательных работ. Назначение, основные технические характеристики штатных аварийно-спасательных инструментов: механизированных, немеханизированных, электрических, пневматических гидравлических, специальных и оборудования. Техника безопасности при работе с различным инструментом. Применение альпинистского и страховочного снаряжения при проведении ПСР. Виды страховочного снаряжения. Особенности организации страховки с применением альпинистского и страховочного снаряжения.

Практические занятия.

Практические занятия по преодолению препятствий и отработке приёмов альпинизма на искусственном и естественном рельефе. Работа с различным аварийно-спасательным инструментом.

Тема 5. Радиационная, химическая и биологическая защита.

Теоретические занятия

Физико-химические свойства основных групп АХОВ. Взрывы и пожароопасность. Воздействие АХОВ на организм человека. Способы защиты от различных групп АХОВ. Средства индивидуальной защиты. Назначение и устройство фильтрующих промышленных противогазов и респираторов. Правила пользования противогазом и респиратором. Надевание противогаза на пострадавшего. Особенности пользования противогазом в условиях АХОВ при авариях на химически опасных объектах и от радиоактивных веществ при работе в условиях радиоактивного заражения. Назначение, состав, надевание, снятие и переноска специальной защитной одежды (Л1). Действие спасателя на зараженной местности. Подготовка спасателя к действию на зараженной местности. Действия спасателя в условиях заражения химически опасными веществами. Его действия после выхода из района заражения.

Практические занятия.

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

Тема 6. Подготовка по обеспечению связи.

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия.

Практическая работа с приборами радиосвязи, мобильными устройствами. Отработка подачи сигналов бедствия.

Тема 7. Специальная тактическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия.

Практическое решение различных ситуационных задач.

Тема 8. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

Тема 9. Слёт- соревнования «Школа безопасности».

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. Положение о соревнованиях и Условия проведения. Личное и командное снаряжение участников. Этапы теоретической и практической подготовки. Этапы маршрута выживания и полосы препятствий.

Практические занятия

Участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности обучающихся образовательных учреждений городского округа Мытищи».

РАЗДЕЛ IV. НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 3.

Тема 1. Воинская обязанность. Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ.

Теоретические занятия.

Почему необходима вооружённая защита Отечества. Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Организация воинского учёта и его предназначение. Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Правовые основы военной службы Воинские уставы ВС РФ. Ритуал приведения к военной присяге. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Практические занятия.

Практические задания на запоминание воинских званий, знаков отличия, эмблем видов и родов войск.

Тема 2. Строевая подготовка.

Теоретические занятия

Изучение строевого уста ВС РФ

Практические занятия

Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «головные уборы снять, надеть». Обязанности солдата перед построением и в строю.

Повороты на месте. Повороты налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Строевой шаг. Повороты в движении. Воинское приветствие. Воинское приветствие на месте и в движении, в головном уборе и без головного убора. Строевые приёмы и движения в составе команды. Строй и его элементы. Построение команды. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ответ на приветствие на месте. Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Ответ на приветствие.

Тема 3. Огневая подготовка.

Теоретические занятия

Понятие оружия. Классификация оружия. Холодное, огнестрельное, охотничье, спортивное оружие. Боевое и служебное оружие. Области применения, классификация. Правила обращения. Запрещённые действия с огнестрельным оружием. Уголовная ответственность за хищение, незаконное хранение боевого огнестрельного оружия и боеприпасов.

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

Практические занятия

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

Неполная разборка и сборка муляжа автомата АК на время.

Тема 4. Текущая аттестация.

Выполнение контрольных заданий, сдача нормативов. Участие в соревнованиях по основам жизнедеятельности и начальным военным навыкам.

РАЗДЕЛ V. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА». МОДУЛЬ 4.

Практические занятия

Развитие координационных способностей.

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

Метание легкоатлетических снарядов.

Кувырки вперёд и назад

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

Упражнения в равновесии

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

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

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

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

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

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

Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

Ходьба по линии спиной вперёд

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд

Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья

Развитие силы.

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

Упражнения для развития силы рук

Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук

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

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

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

Упражнения с гантелями, гириями.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

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

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

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

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

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

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 – 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.

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.

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

РАЗДЕЛ V. Итоговая аттестация.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе.

1.4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

1.4.1. Пояснительная записка.

Изменение социокультурных условий жизни, связанное с всесторонним реформированием общественных устоев, неблагоприятно сказывается на состоянии обучения и воспитания подрастающего поколения. Разрешение назревших противоречий сопровождается отчуждением детей и подростков от заботы взрослых, социальной незащищённостью, снижением уровня здоровья и нравственного состояния.

Дезорганизация жизни семей, не сумевших адаптироваться к новым условиям в связи с резкой дифференциацией доходов, разрушением сложившихся нравственных норм и традиций семейного уклада, приводит к резкому спаду воспитательного воздействия семьи, ее несостоятельности в вопросах социализации детей. Ослабляется связь семьи и школы. Модернизация сферы образования связана с поиском новых методик, технологий, с ценностной переориентацией, вместе с тем ее кризисное, противоречивое состояние приводит к суждению воспитательного пространства.

Традиционные формы обучения и воспитания не соотносятся с характером нынешнего времени, с потребностями и интересами детей и подростков. В связи с этим усиливается роль системы дополнительного образования в моделировании и реализации различных воспитательных программ.

Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего увлеченность и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

В настоящее время остро ощущается потребность детей в хороших педагогах-организаторах, проявляющих подлинное внимание к своим воспитанникам и помогающих им утвердить себя в общественной жизни, в кругу сверстников, усвоить необходимые навыки в работе над собой.

1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы.

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному

наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения образовательных программ: осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.4.3. Содержание воспитательной работы.

[Календарный-план-воспитат.pdf](#)

1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы.

У обучающихся сформируются и будут развиты:

- уверенность в своих силах;
- коммуникативные навыки;
- организационная деятельность, самоорганизация;
- активная гражданская позиция;
- представления о базовых ценностях российского общества;
- ответственность за себя и других;
- общая культура;
- умение объективно оценивать себя и окружающих;
- мотивация к саморазвитию, познанию и творчеству;
- навыки трудолюбия и коллективизма.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график. (Приложение 1)

[Галактика-КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ-ГРАФИК-24-25.pdf](#)

Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Форма проведения определяет педагог, результаты фиксируются в диагностическую карту.

Содержание теоретической части начальной диагностики (Приложение 2)

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов. Контрольно-измерительные материалы по темам (Приложение 3)

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: выполнения контрольного задания и участия в комплексном туристском слёте.

Промежуточная аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 3)

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 4)

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение 4)

Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

2.3. Оценочные материалы.

Оценочные материалы включают в себя контрольно- измерительные материалы (контрольные задания, тесты, анкеты, нормативы), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций (Приложение 3)

2.4. Методическое обеспечение программы.

2.4.1. Методы обучения.

Методы обучения по источнику получения знаний:

- словесный (источник получения-слово)
- наглядный (источник получения-наглядный объект)
- практический (источник получения-практическая работа)

Методы обучения по характеру познавательной деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный (организация усвоения знаний)
- репродуктивный (обучение применять знания и умения в знакомой ситуации по образцу)
- проблемного изложения (демонстрация обучающимся образца доказательного решения проблемы)
- частично- поисковый (приобщение обучающихся к творческой деятельности-частичное выполнение обучающимися творческого задания)
- исследовательский (приобщение обучающихся к творческой деятельности-самостоятельное решение обучающимися проблемы в целом)

2.4.2. Педагогические и образовательные технологии.

1. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили.) Способствует становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личностных качеств.
2. Технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов.) Формирует у детей теоретическое сознание и мышление. Дает возможность воспроизвести в учебной деятельности детей логику научного познания.
3. Система развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности (И.П. Волков, ГС. Альтшуллер, И.П. Иванов). Направлена на последовательное формирование творческих способностей личности на основе свободного выбора ребенком внеурочной деятельности.
4. Личностно ориентированное развивающее обучение (И. С. Якиманская). Развивает индивидуальные познавательные способности каждого ребенка.
5. Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов). Формирует умения творчески мыслить, способность обучаться через создание проблемных ситуаций и активизировать самостоятельную деятельность.
6. Игровые технологии. (Д.Б. Эльконин, А.М. Леонтьев). В процессе игры дети учатся решать проблемы, развивать стратегическое мышление, улучшать коммуникативные и коллективные навыки, а также осваивать новые концепции через практическое применение знаний.
7. Здоровьесберегающие технологии (Н.К. Смирнов). Направлены на обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.
8. Групповые технологии (В.К. Дьяченко). Направлены на создание на занятиях ситуаций, когда возникает групповой эффект совместной учебно-воспитательной деятельности, акцентируется работа по коллективной поддержке человека и дела, развиваются стремления к здоровому соперничеству и соревновательности;
9. Педагогика сотрудничества (Л.В. Занков). Способствует развитию творческих способностей и индивидуальности ребёнка; сочетает индивидуальный и коллективный подхода к обучению.

2.4.3. Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная
- парная
- групповая
- коллективная

Формы организации учебного процесса педагог выбирает с учетом дидактической целесообразности привлечения обучающихся к определенному типу занятий.

2.4.4. Формы учебного занятия:

- лекция
- практическая работа
- тренировочное занятие
- поход
- соревнование
- слёт

Формы проведения занятий педагог выбирает с учётом особенностей темы и доступных ресурсов. Оптимальный выбор — тот, который согласуется с целями обучения и учитывает особенности обучающихся.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия.

Основные этапы занятия:

1. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
2. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) и от вида занятий (теоретическое, практическое, комбинированное)
3. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия, позитивная оценка деятельности обучающихся; рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

2.4.6. Дидактические материалы.

Дидактические материалы по разделу «Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся»

1. Вопросы для стартового контроля обучающихся по программе «Безопасность человека в современном мире»

Дидактические материалы по теме «Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении» Правила дорожного движения

1. Тестовые задания по вопросам ПДД.

Дидактические материалы по разделу «Туристская подготовка»

1. Вопросы для контрольного задания по теме «Обеспечение безопасности в туристском походе.»
2. Тестовые задания по теме «Оказание первой помощи».
3. Презентации по теме «Оказание первой помощи».
4. Компьютерная интерактивная игра «Путешествуй безопасно».
5. Вопросы для контрольного задания по основам пешеходного туризма.
6. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентацией, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Походные должности»;
7. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Биваки. Костры.»
8. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Снаряжение».
9. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Компас».
10. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Топография».

11. Практические задания (контрольные нормативы) по теме: «Туристская подготовка».
12. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Узлы».
13. Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов)

Дидактические материалы по разделу «Безопасность жизнедеятельности»

1. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Сигналы бедствия»
2. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Средства индивидуальной защиты органов дыхания»
3. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Стихийные бедствия природного характера»

Дидактические материалы по разделу «Начальная военная подготовка»

1. Презентация «Погоны РФ»
2. Презентация «Оборона государства»
3. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Автомат Калашникова»

2.4.7. Информационное обеспечение.

1. Копилка уроков: сайт для учителей: офиц. сайт Москва. URL: <http://kopilkaurokov.ru/> (дата обращения 19.06.2025)
2. Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи: офиц. сайт. Реутов. URL: <https://mosobl-centerdo.ru/> (дата обращения 10.06.2025)
3. Туристское многоборье в России. Соревнования.: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения 19.06.2025)
4. Российский союз спасателей.: офиц. сайт Москва. Обновляется в течение суток. URL: <https://ruor.org/about/index.php> (дата обращения 10.09.2025)
5. Главное управление МЧС России по Московской области. Офиц. сайт: Моск. обл. г. Химки. URL: <https://50.mchs.gov.ru/> (дата обращения 10.09.2025)

2.5. Кадровое обеспечение.

По программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог, профиль которого соответствует направленности программы, педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

2.6. Материально – техническое обеспечение.

Учебные помещения, сооружения:

- Учебный класс
- Помещение для ремонта, обслуживания туристского снаряжения
- Помещение для сушки и хранения снаряжения
- Столы
- Стулья
- Стеллажи для снаряжения

- Шкафы для хранения дидактических материалов

Оборудование и снаряжение:

№	Наименование	Количество на группу 10-15 ел.
1	Личное и групповое туристское снаряжение	Необходимое кол-во для проведения походов выходного дня и участия в соревнованиях: Палатки-5 шт. (3-х местн.) Каны- 2 компл. Тент костровой- 1 шт. Костровой набор- 1 шт. Рем. Набор- 1 шт. Аптечка групповая- 1 шт. Лопата сапёрная- 1 шт. Рюкзак- 10-15 шт. Спальник-10-15 шт. Коврик тур.- 10-15 шт. Топор- 2 шт. Пила- 1 шт.
2	Специальное страховочное снаряжение	Необходимое кол-во для участия в соревнованиях: Индивидуальная страховочная система- 10-15 компл. Каска- 10-15 шт. Карабин-110 шт. Жумар-10-15 шт. Восьмерка-10-15 шт. Веревка основная- 200 м Полиспаст- 1 шт.
3	Призмы Контрольные пунктов, компостеры, компасы для ориентирования Номера для участников	20 шт. 10-15 шт.
4	Раздаточный материал для конкурсов и практических заданий: «Узлы»; «Топографические знаки»; «Знаки дорожного движения»; «Виды костров»; «Первая помощь»; «Погоны ВС РФ»; «Устройство и ТТХ АК»; «Международная таблица сигналов бедствия»; «СИЗ»	10-15 разных комплектов
5	Манекен для проведения СЛР с имитацией различных травм СПП Шины, жгуты	2 шт. 2 шт.

		2-3 шт.
6	Противогазы ГП 7	10 шт.
7	Костюм Л 1	10 шт.
8	БОП	6 шт.
9	Пожарный рукав с разветвителем и стволом	1 компл.
10	Макет АК	4 шт.
11	Пневматическая винтовка	2 шт.
12	Компьютер	10 шт.
13	Принтер цветной	1 шт.
14	Проектор с экраном	1 шт.

2.7. Список литературы и интернет – ресурсов.

ДЛЯ ПДО.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – 11-е изд., без изм. – Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2002. – с.: ил., табл.; (Юный турист России); ISBN 978-5-91563-087-0- Текст: непосредственный.
2. Балабанов Игорь Владимирович. Узлы / И. В. Балабанов. – 2. Изд., без изм. – Москва: Балабанов, 2001. – 79 с.: ил.; ISBN 5-901049-20-9- Текст: непосредственный.
3. Бгатов А. П. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное /Бгатов А. П. -Москва: Форум, 2019- 175 с; ISBN 978-5-00091-655-1 – Текст: непосредственный.
4. Варющенко С. Б. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / [Варющенко С. Б. и др.]; под ред. Н. М. Киршина. – 6-е изд., стер. – Москва: Академия, 2012. – 311, с. ISBN 978-5-7695-8927-0- Текст: непосредственный.
5. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5 -11 классы / Данченко С. П.- Москва: Учитель, 2017-151 с. ISBN 978-5-7057-4645-3- Текст: непосредственный.
6. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / О. П. Дитятев; Алтайский гос. Пед. Ун-т. – Барнаул: АлтГПУ, 2015. – 72 с.: ил., табл. URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4323/read.php> (дата обращения: 08.07.2025). – Текст: электронный
7. Кутуев Ю.И. Теория безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / [Ю. И. Кутуев и др.]; под ред. Ю. И. Кутуева. – Москва: Академия, 2014. – 265с. Ил., табл. ISBN 978-5-4468-1232-5- Текст: непосредственный.
8. Матрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки бакалавров «Техносферная безопасность» / Б. С. Матрюков. – Москва: Академия, 2015. – 315, с.:

- ил., табл. ISBN 978-5-4468-1583-8- Текст: непосредственный.
9. Матвеев А.В. Основы организации защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учебное пособие / А. В. Матвеев, А. И. Коваленко; под ред. А. В. Матвеева; Федеральное агентство по образованию, Гос. Образовательное учреждение высш. Проф. Образования Санкт-Петербургский гос. Ун-т аэрокосмического приборостроения. – Санкт-Петербург: ГУАП, 2007. – 223 с. Ил., табл.; ISBN 5-8088-0223-7- Текст: непосредственный.
 10. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 6-7 класс. Рабочая программа к УМК В. И. Ляха. ФГОС/Патрикеев А.Ю., Москва: Вако, 2017-80 с., ISBN 978-5-09-102572-9- Текст: непосредственный.
 11. Расторгуев Михаил, Ситникова Светлана. Карабинные узлы/ Расторгуев М., Ситникова С.- Москва: «Кроу Лимтед», 1995-10 с.: ил.; ISBN: 5-095325-008-0- Текст: непосредственный.
 12. Туганов, Ю. Н. Правовые основы военной службы: учебник для вузов / Ю. Н. Туганов, С. И. Журавлев. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13382-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566909> (дата обращения: 10.09.2025).
 13. Финкель, А.Е. Правила дорожного движения в рисунках: редакция 2020 г / А.Е. Финкель. — Москва: Эксмо, 2020. — 448 с. ISBN: 978-5-04-105629-2- Текст: непосредственный.
 14. Фролова Т.В. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. 1-6 классы: программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции / Авт.-сост. Т. В. Фролова. — Волгоград: Учитель, 2014. — 100 с.: ил., табл. ISBN 978-5-7057-3837-3- Текст: непосредственный.
 15. Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности. Журнал МЧС России. [сайт], URL: <https://school-obz.org/default.aspx?ysclid=mfdw4cnf6v535362429>, (дата обращения: 08.09.2025). — Текст: электронный

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Балабанов Игорь Владимирович. Узлы / И. В. Балабанов. — 2. Изд., без изм. — Москва: Балабанов, 2001. — 79 с.: ил.; ISBN 5-901049-20-9- Текст: непосредственный.
2. Дас Сатъя дас. Нескучная детская психология. Как общаться с ребенком, чтобы он вас и слушался, и слышал/ Дас Сатъя -Москва: АСТ, 2020 -240 с. ISBN 978-5-17-126703-2- Текст: непосредственный.
3. Левченко А.О. Дети онлайн: опасности в сети/ Левченко А.О.- Москва: Эксмо, 2015- 320 с., ISBN 978-5-699-83148-7- Текст: непосредственный.
4. Мерников А.Г. Оружие. Большой иллюстрированный гид/ Мерников А.Г. — Москва: АСТ, 2018- 160 с., ISBN 978-5-17-109971-8- Текст: непосредственный.
5. Сурженко Л.А. Трудная ситуация. Как поступить, если... Пособие по выживанию в семье, школе, на улице. Серия: Родителям о детях, / Сурженко Л.А.- СПб: Питер, 2016- 112 с., ISBN 978-5-496-01840-1- Текст: непосредственный.
6. Основы безопасности жизнедеятельности для детей и подростков; серия: Энциклопедия- Издательство: ИДДК, 2008, ISBN: 4607162366713- (CD pc)-Текст: электронный
7. Мегаобучалка. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях [сайт], URL: <https://megaobuchalka.ru/7/12320.html> , (дата обращения: 08.09.2025). — Текст:

электронный

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика»

_____/Э.Ю. Салтыков/

«____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Безопасность человека в современном мире» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 1

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	2	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся		устный опрос, анкетирование
2.		лекция	2	II	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос
3.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, викторина
4.		лекция/практическая работа	2		Подготовка к походу, путешествию, подведение итогов похода.		устный опрос, практическое

							задание
5.		лекция/практическая работа	2		Подготовка к походу, путешествию, подведение итогов похода.		устный опрос, практическое задание
6.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
7.		лекция	2	II	Личное и групповое туристское снаряжение		устный опрос, практическое задание
8.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, тестирование
9.		практическая работа	2		Личное и групповое туристское снаряжение		практическое задание
10.		лекция	2		Питание в туристском походе		устный опрос
11.		лекция/практическая работа	2		Питание в туристском походе		устный опрос, практическое задание
12.		лекция	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		устный опрос
13.		ПВД	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
14.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
15.		беседа	2	II	Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи		устный опрос

16.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи		устный опрос, практическое задание
17.		лекция/практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи		устный опрос, практическое задание
18.		лекция/практическая работа	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
19.		слёт	2	II	Туристские соревнования		участие в туристском слёте
20.		лекция	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий.		устный опрос
21.		лекция/практическая работа	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий.		устный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий.		устный опрос, практическое задание
23.		лекция	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		устный опрос
24.		ПВД	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
25.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
26.		лекция	2	II	Топография и ориентирование		устный опрос

27.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
28.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
29.		практическая работа	2		Текущая аттестация		сдача контрольных нормативов
30.	НОЯБРЬ	лекция	2	III	Движение «Школа безопасности»		устный опрос.
31.		беседа	2		Здоровый образ жизни		устный опрос.
32.		ПВД	2	II	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
33.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
34.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
35.		практическая работа	2	III	Здоровый образ жизни		письменный опрос
36.		практическая работа	2	II	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		практическое задание
37.		лекция/практическая работа	2		Питание в туристском походе		устный опрос, практическое задание
38.		лекция/практическая работа	2		Личное и групповое туристское снаряжение		устный опрос, практическое задание
39.		тренировочное	2	V	Развитие координационных способностей,		наблюдение,

		занятие			силы, гибкости, быстроты, выносливости		практическое задание.
40.		лекция/практическая работа	2	II	Личное и групповое туристское снаряжение		тестирование,
41.	ДЕКАБРЬ	практическая работа	2		Питание в туристском походе		практическое задание
42.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
43.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
44.		лекция	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
45.		лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
46.		лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
47.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
48.		практическая работа	2	II	Текущая аттестация		письменный опрос
49.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.

50.	ЯНВАРЬ	лекция	2	IV	Организационная структура вооруженных сил РФ		устный опрос
51.		лекция/практическая работа	2		Организационная структура вооруженных сил РФ		устный опрос, тестирование
52.		лекция/практическая работа	2		Организационная структура вооруженных сил РФ		устный опрос, практическое задание
53.		практическая работа	2		Организационная структура вооруженных сил РФ		тестирование
54.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		сдача нормативов
55.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
56.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
57.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
58.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание
59.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание
60.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.

61.	ФЕВРАЛЬ	практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		практическое задание
62.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
63.		лекция	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи		устный опрос
64.		практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания первой помощи		тестирование, практическое задание
65.		практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		практическое задание
66.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
67.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
68.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
69.		лекция	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
70.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		тестирование
71.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание

72.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
73.		практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
74.		практическая работа	2		Текущая аттестация		тестирование
75.	МАРТ	лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
76.		лекция/практическая работа	2	V	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
77.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
78.		практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание.
79.		лекция/практическая работа	2	II	Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
80.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
81.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание

82.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
83.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		тестирование, сдача нормативов
84.		практическая работа	2	II	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		практическое задание
85.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
86.		практическая работа	2	V	Текущая аттестация		сдача нормативов
87.	АПРЕЛЬ	тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
88.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		устный опрос, сдача нормативов
89.		лекция/практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
90.		лекция/практическая работа	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
91.		лекция/практическая работа	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
92.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»

93.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
94.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
95.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		сдача нормативов
96.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
97.	МАЙ	тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
98.		ПВД	2	II	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
99.		практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
100.		практическая работа	2		Топография и ориентирование		контрольное задание
101.		лекция/практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, сдача нормативов
102.		практическая работа	2	II	Личная гигиена в походе. Основы оказания		сдача нормативов

					первой помощи		
103.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
104.		практическая работа	2	II	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		сдача нормативов
105.		практическая работа	2	V	Текущая аттестация		сдача нормативов
106.		слёт	2	II	Туристские соревнования		участие в туристском слёте
107.		практическая работа	2	VI	Промежуточная аттестация		контрольное задание
108.		соревнования	2		Промежуточная аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:			0				

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

_____/Э.Ю. Салтыков/

«____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Безопасность человека в современном мире» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 2

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	2	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу.		устный опрос, анкетирование
2.		лекция	2	II	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос
3.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, викторина
4.		лекция/практическая работа	2		Автономное выживание в природной среде		устный опрос, практическое задание
5.		лекция/практическая работа	2		Автономное выживание в природной среде		устный опрос, практическое задание

6.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
7.		лекция	2	II	Правила поведения в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
8.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, тестирование
9.		практическая работа	2		Правила поведения в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		практическое задание
10.		лекция	2		Организация питания в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос
11.		лекция/практическая работа	2		Организация питания в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос, практическое задание
12.		лекция	2		Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос
13.		ПВД	2		Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		практическое задание
14.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
15.		беседа	2		Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос

16.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос, практическое задание
17.		лекция/практическая работа	2		Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос, практическое задание
18.		лекция/практическая работа	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
19.		слёт	2	II	Туристские соревнования		участие в туристском слёте
20.		лекция	2		Выживание в различных климато-географических зонах.		устный опрос
21.		лекция/практическая работа	2		Выживание в различных климато-географических зонах.		устный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Выживание в различных климато-географических зонах.		устный опрос, практическое задание
23.		лекция	2		Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос
24.		ПВД	2		Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		практическое задание
25.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.

26.		лекция	2	II	Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос
27.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
28.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
29.		практическая работа	2		Текущая аттестация		сдача контрольных нормативов
30.	НОЯБРЬ	лекция	2	III	Движение «Школа безопасности»		устный опрос.
31.		беседа	2		Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных чрезвычайных ситуациях		устный опрос.
32.		ПВД	2	II	Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		практическое задание
33.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
34.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
35.		практическая работа	2	III	Организация и проведение поисково-спасательных работ в различных чрезвычайных ситуациях		письменный опрос
36.		практическая работа	2	II	Выживание в различных климато-географических зонах.		практическое задание

37.		лекция/практическая работа	2		Организация питания в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос, практическое задание
38.		лекция/практическая работа	2		Правила поведения в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
39.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
40.		лекция/практическая работа	2		Правила поведения в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		тестирование,
41.	ДЕКАБРЬ	практическая работа	2		Организация питания в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		практическое задание
42.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
43.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
44.		лекция	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
45.		лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
46.		лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание

47.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
48.		практическая работа	2	II	Текущая аттестация		письменный опрос
49.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
50.		лекция	2	IV	Основные принципы военной безопасности России		устный опрос
51.		лекция/практическая работа	2		Основные принципы военной безопасности России		устный опрос, тестирование
52.		лекция/практическая работа	2		Основные принципы военной безопасности России		устный опрос, практическое задание
53.		практическая работа	2		Основные принципы военной безопасности России		тестирование
54.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		сдача нормативов
55.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
56.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
57.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
58.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос, практическое

							задание
59.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание
60.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
61.		практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		практическое задание
62.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
63.	ФЕВРАЛЬ	лекция	2		Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		устный опрос
64.		практическая работа	2		Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		тестирование, практическое задание
65.		практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		практическое задание
66.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
67.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
68.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание

69.		лекция	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
70.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		тестирование
71.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
72.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
73.		практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
74.		практическая работа	2		Текущая аттестация		тестирование
75.	МАРТ	лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
76.		лекция/практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание
77.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
78.		практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание.

79.		лекция/практическая работа	2	II	Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
80.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		устный опрос, практическое задание
81.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание
82.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
83.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		тестирование, сдача нормативов
84.		практическая работа	2	II	Выживание в различных климато-географических зонах.		практическое задание
85.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
86.		практическая работа	2	V	Текущая аттестация		сдача нормативов
87.	АПРЕЛЬ	тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
88.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		устный опрос, сдача нормативов
89.		лекция/практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, практическое задание

90.		лекция/практическая работа	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
91.		лекция/практическая работа	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
92.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
93.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
94.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
95.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		сдача нормативов
96.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
97.	МАЙ	тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.

98.		ПВД	2	II	Обеспечение жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		практическое задание
99.		практическая работа	2		Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		практическое задание
100.		практическая работа	2		Топография и ориентирование в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде.		контрольное задание
101.		лекция/практическая работа	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос, сдача нормативов
102.		практическая работа	2	II	Первая помощь в условиях вынужденного автономного выживания в природной среде		сдача нормативов
103.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
104.		практическая работа	2	II	Выживание в различных климато-географических зонах.		сдача нормативов
105.		практическая работа	2	V	Текущая аттестация		сдача нормативов
106.		слёт	2	II	Туристские соревнования		участие в туристском слёте
107.		практическая работа	2	VII	Промежуточная аттестация		контрольное задание
108.		соревнования	2		Промежуточная аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:			0				

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

_____ /Э.Ю. Салтыков/

«_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Безопасность человека в современном мире» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 3

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/аттестации
1.	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	2	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу.		устный опрос, анкетирование
2.		лекция	2	II	Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос
		лекция/практическая	2		Обеспечение безопасной деятельности		устный опрос, викторина

		работа			обучающихся в объединении.		
4.		лекция/практическая работа	2		Пешеходный туризм		устный опрос, практическое задание
5.		лекция/практическая работа	2		Пешеходный туризм		устный опрос, практическое задание
6.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
7.		лекция	2	II	Спортивное ориентирование		устный опрос
8.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, тестирование
9.		практическая работа	2		Спортивное ориентирование		практическое задание
10.		лекция/практическая работа	2		Спортивное ориентирование		устный опрос, практическое задание
11.		лекция/практическая работа	2		Спортивное ориентирование		устный опрос, практическое задание
12.		лекция	2		Спортивное ориентирование		устный опрос
13.		ПВД	2		Пешеходный туризм		практическое задание
14.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
15.		практическая работа	2	II	Спортивное ориентирование		практическое задание
16.	ОКТАБРЬ	практическая работа	2		Спортивное ориентирование		контрольное задание
17.		лекция/практическая работа	2	III	Психологическая подготовка		устный опрос, практическое задание
18.		лекция/практическая работа	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.

19.		слёт	2	II	Туристские соревнования		участие в туристском слёте
20.		лекция/практическая работа	2	III	Психологическая подготовка		устный опрос
21.		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС		устный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС		устный опрос, тестирование
23.		лекция/практическая работа	2	II	Спортивный туризм		устный опрос, практическое задание
24.		ПВД	2		Пешеходный туризм		практическое задание
25.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
26.		лекция/практическая работа	2	II	Спортивный туризм		устный опрос, практическое задание
27.		практическая работа	2		Спортивный туризм		практическое задание
28.		практическая работа	2		Спортивный туризм		практическое задание
29.		практическая работа	2		Текущая аттестация		сдача контрольных нормативов
30.	НОЯБРЬ	лекция/практическая работа	2	III	Противопожарная подготовка		практическое задание
31.		лекция/практическая работа	2		Противопожарная подготовка		практическое задание
32.		лекция/практическая работа	2		Специальная техническая подготовка		практическое задание

33.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
34.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
35.		лекция/практическая работа	2	III	Специальная техническая подготовка		практическое задание
36.		лекция/практическая работа	2		Радиационная, химическая и биологическая защита		практическое задание
37.		лекция/практическая работа	2	II	Пешеходный туризм		устный опрос, практическое задание
38.		лекция/практическая работа	2		Пешеходный туризм		устный опрос, практическое задание
39.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
40.		лекция/практическая работа	2	III	Радиационная, химическая и биологическая защита		сдача нормативов
41.	ДЕКАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Подготовка по обеспечению связи		практическое задание
42.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
43.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
44.		лекция	2	III	Чрезвычайные ситуации, гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
45.		лекция/практическая работа	2	II	Пешеходный туризм		устный опрос, практическое задание
46.		лекция/практическая работа	2		Пешеходный туризм		устный опрос, письменный опрос

47.		лекция/практическая работа	2	III	Подготовка по обеспечению связи		практическое задание
48.		практическая работа	2	II	Текущая аттестация		письменный опрос
49.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
50.		лекция	2	IV	Воинская обязанность. Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ		устный опрос
51.		лекция/практическая работа	2		Воинская обязанность. Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ		устный опрос, тестирование
52.		лекция/практическая работа	2		Воинская обязанность. Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ		устный опрос, практическое задание
53.	ЯНВАРЬ	практическая работа	2		Воинская обязанность. Прохождение военной службы в рядах вооруженных сил РФ		тестирование
54.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		сдача нормативов
55.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
56.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
57.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
58.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос, практическое задание
59.		лекция/практическая работа	2		Огневая подготовка		устный опрос,

		работа					практическое задание
60.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
61.		практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		практическое задание
62.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
63.	ФЕВРАЛЬ	лекция/практическая работа	2	III	Специальная тактическая подготовка		практическое задание
64.		лекция/практическая работа	2		Специальная тактическая подготовка		практическое задание
65.		практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		практическое задание
66.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
67.		лекция/практическая работа	2	IV	Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
68.		лекция/практическая работа	2		Строевая подготовка		устный опрос, практическое задание
69.		лекция/практическая работа	2	II	Спортивный туризм		устный опрос, практическое задание
70.		лекция/практическая работа	2		Спортивный туризм		устный опрос, практическое задание
71.		лекция	2		Основы оказания первой помощи		устный опрос
72.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
73.		практическая работа	2	II	Основы оказания первой помощи		практическое задание
74.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		тестирование

75.	МАРТ	лекция/практическая работа	2	II	Основы оказания первой помощи		устный опрос, практическое задание
76.		лекция/практическая работа	2		Основы оказания первой помощи		устный опрос, практическое задание
77.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
78.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		практическое задание.
79.		лекция/практическая работа	2	II	Водный туризм		устный опрос, практическое задание
80.		лекция/практическая работа	2		Водный туризм		устный опрос, практическое задание
81.		лекция/практическая работа	2		Спортивный туризм		устный опрос, практическое задание
82.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
83.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация		тестирование, сдача нормативов
84.		лекция/практическая работа	2	II	Спортивный туризм		практическое задание
85.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
86.		практическая работа	2	V	Текущая аттестация		сдача нормативов
87.	АПРЕЛЬ	тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
88.		лекция/практическая работа	2	IV	Огневая подготовка		устный опрос, сдача нормативов

89.		лекция/практическая работа	2	II	Основы оказания первой помощи		устный опрос, практическое задание
90.		лекция/практическая работа	2	IV	Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
91.		лекция/практическая работа	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		практическое задание
92.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
93.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
94.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в муниципальном этапе слёта-соревнований «Школа безопасности»
95.		тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		сдача нормативов
96.		соревнования	2	II	Туристские соревнования		участие в соревнованиях
97.	МАЙ	тренировочное занятие	2	V	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости		наблюдение, практическое задание.
98.		лекция/практическая работа	2	II	Водный туризм		устный опрос, практическое задание
99.		лекция/практическая работа	2		Водный туризм		практическое задание

**Анкета для определения стартовых возможностей обучающихся по программе
«Безопасность человека в современном мире»**

Текст опросника для обучающихся 1 года обучения (стартовая диагностика)

Анкета обучающегося.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Пол _____

Ознакомься с вариантами мнений и отметь те ответы, с которыми ты согласен. Для этого на отдельном листочке напиши столбиком номера мнений (с 1 по 44). Рядом с номерами мнений напиши свои ответы. Если ты согласен с мнением, то напиши «да» (или поставь знак +), если не согласен – напиши «нет» (или поставь знак –), если затрудняешься ответить – поставь вопросительный знак «?».

1. В жизни я придерживаюсь принципа: не знаешь брода – не суйся в воду.
2. Я не пойду отдыхать в плохо знакомую компанию.
3. Я с удовольствием занялся каким-либо экстремальным видом спорта (воздушной акробатикой, водным слалом, боями без правил и т.п.).
4. Из-за явно безнравственного содержания я бы запретил ряд передач на телевидении.
5. Считаю, что умный в гору не пойдет, умный гору обойдет.
6. У меня часто бывает беспокойное чувство, что мне чего-либо хочется, а я не знаю чего.
7. Я не буду откровенничать (разговаривать) с малознакомыми людьми.
8. Если бы мне пришлось служить в армии, то я бы пошел в десантники, морскую пехоту и т.п.
9. «Лучше свое отдать, нежели чужое взять».
10. Я не берусь за опасные дела, чтобы не испытывать судьбу.
11. Необходимо более интенсивно развивать лаборатории с животными, которые своим поведением предупреждают о надвигающихся катаклизмах.
12. Предпочитаю обойти стороной компанию выпивших людей.
13. Во избежание «ядерной зимы» (катастрофы), необходимо не допустить распространение ядерного оружия.
14. При знакомстве с человеком я прежде всего обращаю внимание на его надежность.
15. Считаю не зазорным сбежать при намеке на угрозу со стороны окружения или даже отдельного лица.
16. Без острых ощущений, без выделения адреналина, жизнь мне кажется пресной и скучной.
17. «Лучше терпеть самому, нежели беду сделать кому».
18. В конфликте двух сторон я придерживаюсь нейтралитета, предпочитаю быть в стороне.
19. Я бы пошел работать учителем только потому, чтобы уберечь детей от всего дурного, безнравственного.

20. Еще раньше надо было думать над альтернативными видами топлива, чтобы автомобили не загрязняли атмосферу.
21. Где бы я не находился я обращаю должное внимание на свою безопасность.
22. Я никогда первым не заговариваю с незнакомым человеком
23. Я стараюсь не делать ничего такого, что мне могло бы навредить в будущем.
24. Я владею многими практическими умениями и навыками.
25. Я смогу ориентироваться в незнакомой местности, в лесу.
26. Случись, я никогда не отравлюсь ягодами, грибами, растущей зеленью и травами.
27. Чтобы не заболеть, я специально закаляюсь.
28. Я умею плавать и знаю, как побороть судорогу.
29. Думаю, окажись как Робинзон на острове, я бы не растерялся и выжил.
30. Для поддержания здоровья я регулярно занимаюсь физкультурой.

Опрос для обучающихся 2 года обучения.

1. Знаки пожарной безопасности, используемые на путях эвакуации имеют цвет...
2. Какой сигнал означает завывание сирены, прерывистые гудки предприятий и транспортных средств?
3. Изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека, называются...
4. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:
5. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?
6. Заблаговременное предупреждение населения о возникновении ЧС и их последствиях с помощью различных систем информации, называется...
7. Самый ядовитый гриб?
8. При увеличении этого газа в зимнем укрытии закрытого типа можно умереть.
9. Источник света (костер) при благоприятных погодных условиях видно ночью на расстоянии до _____ км

Опрос для обучающихся 3 года обучения.

1. Что такое гипоксия?
2. Прибор, регистрирующий подземные толчки землетрясения называется...
3. Сила ветра измеряется его скоростью. Кто из ученых создал шкалу силы ветра?
4. Заделывание щелей в окнах и дверях называется...
5. Иммобилизация — это...

6. Назовите закон в РФ, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от ЧС
7. Как называется событие техногенного характера с трагическими последствиями, приведшее к массовой гибели людей?
8. Основное мероприятие по защите населения, своевременное проведение которого, снижает потери среди населения с 80% до 7%, заключающееся в передаче речевого сообщения по средствам массовой информации это...
9. Главным нормативом качества окружающей природной среды является?

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля и итоговых мероприятий по темам разделов программы.

Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.

Тестовое задание по ПДД

Что подразумевается под понятием «Проезжая часть дороги»:

- а) Дорога, предназначенная для движения всех транспортных средств +
- б) Расстояние между зданиями, включая и тротуары
- в) Элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств

2. Относится ли мопед к механическим транспортным средствам:

- а) Да
- б) Нет +
- в) В селе да, в городе нет

3. Где можно переходить проезжую часть автомобильной дороги вне населенного пункта, если нет пешеходного перехода:

- а) В любом месте, не мешая движению транспортных средств
- б) На повороте дороги
- в) В местах, где дорога хорошо просматривается в обе стороны +

4. Какой стороны должен придерживаться пешеход при движении по тротуару:

- а) Правой +
- б)левой
- в) Не важно

5. Как правильно перейти дорогу на перекрёстке, который оборудован светофором, если на нём горит мигающий жёлтый сигнал:

- а) Жёлтый мигающий сигнал обозначает, что светофор отключен, перекрёсток не регулируется. Нужно дождаться момента, когда не будет движения и перейти дорогу +
- б) Дождаться пока загорится зелёный сигнал и тогда перейти дорогу
- в) На этом перекрёстке переходить дорогу нельзя

6. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

7. От чего зависит длина тормозного пути:

- а) От скорости автомобиля
- б) От массы автомобиля
- в) От всех вышеперечисленных причин +

8. С какого возраста разрешено перевозить детей на переднем сиденье легкового автомобиля:

- а) С 12 лет +
- б) С 10 лет
- в) С 14 лет

9. Что называется тормозным путем:

- а) Расстояние, пройденное автомобилем с момента обнаружения опасности до полной остановки
- б) Тормозной след от шин автомобиля
- в) Расстояние, пройденное автомобилем с момента нажатия водителем педали тормоза до полной остановки +

10. Можно ли перевозить на велосипеде ребёнка 10 лет:

- а) Да
- б) Нет +
- в) Да, при наличии оборудованного сиденья

11. Разрешается ли водителю мопеда езда по пешеходным дорожкам:

- а) Не разрешается +
- б) Разрешается, если это не мешает пешеходам
- в) Разрешается

12. Какой груз по величине разрешается перевозить на велосипеде:

- а) Груз, который выступает за габариты велосипеда не более чем на 1 м по длине и ширине
- б) Груз, который выступает за габариты велосипеда не более чем на 0,5 м по длине и ширине +
- в) Любой

13. Какую из санкций имеет право применить инспектор ГИБДД к велосипедисту-нарушителю:

- а) Предупредить нарушителя
- б) Оштрафовать нарушителя
- в) Оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

14. Какие меры предосторожности должен принять пешеход, начиная переход дороги между стоящими автомобилями:

- а) Переходить дорогу быстрее
- б) Переходить дорогу медленно
- в) Убедиться, что нет приближающихся слева и справа транспортных средств +

15. Велосипедист при выполнении поворота должен:
- а) Подать сигнал заблаговременно и убедиться в безопасности маневра +
 - б) Подать сигнал заблаговременно
 - в) Подать сигнал поворота рукой во время маневра
16. С какого возраста разрешается обучать вождению на легковом автомобиле:
- а) С 15 лет
 - б) С 16 лет +
 - в) С 14 лет
17. Разрешено ли пассажиру разговаривать с водителем:
- а) Не запрещено, если это не отвлекает водителя от управления транспортным средством
 - б) Разрешено
 - в) Запрещено +
18. Пешеход переходит дорогу в неположенном месте. Сотрудник ГИБДД имеет право:
- а) Арестовать нарушителя
 - б) Оштрафовать нарушителя +
 - в) Только предупредить нарушителя
19. Как должны обозначаться колонны людей при движении по дороге днем:
- а) Красными флажками только сзади
 - б) Белыми флажками спереди и сзади
 - в) Красными флажками спереди и сзади +
20. Одна из причин дорожно-транспортных происшествий с пешеходами:
- а) Переход в установленном месте
 - б) Переход в неустановленном месте +
 - в) Переход по зебре
21. Одна из причин дорожно-транспортных происшествий с пешеходами:
- а) На запрещающий сигнал светофора +
 - б) На разрешающий сигнал светофора
 - в) Игра в специально подготовленных местах
22. Одна из причин дорожно-транспортных происшествий с пешеходами:
- а) Игра в специально подготовленных местах
 - б) Игра на проезжей части +
 - в) Переход в установленном месте
23. Являются ли дорожные рабочие участниками дорожного движения:
- а) В некоторых случаях
 - б) Да
 - в) Нет +
24. Могут ли пешеходы двигаться по проезжей части:
- а) Нет
 - б) Но краю проезжей части (при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин) +
 - в) Да, всегда
25. Как правильно обходить трамвай:
- а) Только спереди +
 - б) Только сзади
 - в) Без разницы

26. Как правильно обходить троллейбус и автобус:

- а) Без разницы
- б) Только сзади +
- в) Только спереди

27. Соблюдать правила дорожного движения нужно:

- а) Всегда +
- б) Только днем
- в) Только ночью

28. Разрешается ли буксировать мотоциклов с боковым прицепом:

- а) Разрешается только на жесткой сцепке
- б) Запрещается
- в) Разрешается +

29. В каком возрасте разрешается езда на мопеде по дорогам общего пользования:

- а) с 16 лет +
- б) с 18 лет
- в) с 15 лет

30. Как должны двигаться лица, ведущие мотоцикл, мопед или велосипед, за пределами населенного пункта:

- а) По тротуару
- б) По краю проезжей части по ходу движения транспортных средств +
- в) По краю проезжей части навстречу движению транспортных средств

Решение билетов категории АВ

Разрешено ли Вам, управляя грузовым автомобилем, совершить опережение в данной ситуации?

- 1. Да, если разрешенная максимальная масса Вашего автомобиля менее 2,5 т.
- 2. Да, независимо от величины разрешенной максимальной массы Вашего автомобиля.
- 3. Нет.



Чем Вы должны руководствоваться, если указания регулировщика противоречат сигналам светофора и значениям дорожных знаков?

- 1. Требованиями дорожных знаков.
- 2. Значениями сигналов светофора.
- 3. Указаниями регулировщика.

С какой скоростью Вы можете двигаться на грузовом автомобиле с разрешенной максимальной массой не более 3,5 т?

- 1. Не более 50 км/ч.
- 2. Не более 70 км/ч.

3. Не более 90 км/ч.



Подъехав к трамваю попутного направления, остановившемуся у посадочной площадки, расположенной на проезжей части посередине дороги, Вы должны:

1. Остановиться и продолжить движение только после закрытия дверей трамвая.
2. Уступить дорогу пешеходам, идущим к трамваю или от него.
3. Остановиться и продолжить движение только после начала движения трамвая.

Какие знаки разрешают движение грузовым автомобилям с разрешенной максимальной массой до 3,5 т?

1. Только А.
2. Только Б.
3. Только А и В.
4. Все.



А



Б



В

Как Вы должны поступить в данной ситуации?

1. Объехать шлагбаум, так как светофор не запрещает движение.
2. Остановиться и продолжить движение только при открытом шлагбауме.



Допускается ли движение водителей мопедов по обочине?

1. Допускается, если не будут созданы помехи пешеходам.
2. Да.
3. Нет.

В каком случае Вы имеете право выехать на перекресток, если за ним образовался затор?

1. Только если Вы намерены совершить поворот или разворот.
2. В любом случае.



Эти знаки предупреждают Вас:

1. О наличии через 500 м опасных поворотов.
2. О том, что на расстоянии 150—300 м за дорожным знаком начнется участок дороги протяженностью 500 м с опасными поворотами.
3. О том, что сразу за знаком начнется участок протяженностью 500 м с опасными поворотами.



Что означает разметка в виде надписи «СТОП» на проезжей части?

1. Предупреждает о приближении к стоп-линии перед регулируемым перекрестком.
2. Предупреждает о приближении к стоп-линии и знаку «Движение без остановки запрещено».
3. Предупреждает о приближении к знаку «Уступите дорогу».

При движении на легковом автомобиле, оборудованном ремнями безопасности, пристегиваться ремнями должны:

1. Только водитель.
2. Только водитель и пассажир на переднем сиденье.
3. Все лица, находящиеся в автомобиле.

Можете ли Вы въехать на мост первым?

1. Да.
2. Нет.



С какой максимальной скоростью Вы можете продолжить движение на грузовом автомобиле с разрешенной максимальной массой не более 3,5 т?

1. 60 км/ч.
2. 70 км/ч.
3. 80 км/ч.



Что запрещено в зоне действия этого знака?

1. Движение со скоростью более 20 км/ч.
2. Движение только механических транспортных средств.
3. Движение любых транспортных средств.



Нарушил ли водитель грузового автомобиля с разрешенной максимальной массой не более 3,5 т правила стоянки в данной ситуации?

1. Да.
2. Нет.



Каким транспортным средствам разрешено движение прямо?

1. Только легковому и грузовому автомобилям.
2. Только грузовому автомобилю.
3. Только грузовому автомобилю и автобусу.
4. Всем транспортным средствам.



Двигаясь по левой полосе, Вы намерены перестроиться на правую. На каком из рисунков показана ситуация, в которой Вы обязаны уступить дорогу?

1. На левом.
2. На правом.
3. На обоих.



Разрешен ли Вам разворот в указанном месте?

1. Разрешен только при отсутствии приближающегося поезда.
2. Разрешен.
3. Запрещен.



В каких случаях Вы можете наезжать на прерывистые линии разметки, разделяющие проезжую часть на полосы движения?

1. Только при перестроении.
2. Только при движении в темное время суток.
3. Только если на дороге нет других транспортных средств.
4. Во всех перечисленных случаях.

Кто обязан уступить дорогу?

1. Водитель грузового автомобиля.
2. Водитель легкового автомобиля.



Туристская подготовка.

Пешеходный туризм.

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)

Подготовка и подведение итогов путешествия.

1. Что такое «многодневный поход»?
2. Что такое «комбинированный поход»?
3. Что такое «маршрутный лист»?

Туристское снаряжение.

1. Перечислите личное страховочное снаряжение туриста-водника.
2. Для чего предназначены «упоры» на катамаране?
3. Перечислите состав рем. набора для водных походов.

Привалы и ночлеги. Организация бивака.

1. Как правильно выбрать место для бивака?
2. Какие бывают биваки?
3. Назовите виды костров.
4. Как правильно упаковать продукты в водном походе?

Топография и ориентирование.

1. Что такое гидрографические объекты на карте?
2. Что такое искусственные сооружения?
3. Чем измеряют расстояния на карте?
4. Какие бывают виды компасов?

Гигиена туриста. Первая помощь в походе.

1. Назовите виды кровотечений.
2. На какое время накладывается жгут?
3. Как правильно наложить шину на конечность?
4. Назовите виды ожогов.
5. Как правильно обработать ожог 1 степени?

Туристские слёты и соревнования.

1. Кто отвечает за безопасность дистанции соревнований?
2. Назовите виды этапов соревнований по технике и тактике водного туризма.
3. Что такое «судейская страховка»?

Узлы, используемые в туризме.

1. Для чего нужны «контрольные узлы»?
2. Назовите виды «схватывающих узлов».
3. Назовите узлы для крепления на опоре горизонтальных и наклонных перил.

Составление отчёта о туристском походе.

1. Что такое «техническое описание маршрута»?
2. Что такое «Маршрутная книжка»?
3. Что такое «литературные источники»?

Подготовка к многодневному путешествию.

1. Как правильно распределить продукты между участниками похода?
2. Какие документы необходимо взять с собой в поход?

Права и обязанности участника похода

1. Перечислить три пункта прав участника похода
2. Перечислить пять пунктов обязанностей участника похода
3. Распространяются ли права рядового участника похода на руководителя похода?

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.

Спортивное ориентирование.

1. Что такое масштаб карты?

2. Что такое рельеф?

3. Что такое топографические знаки?

4. Что такое компас и для чего он нужен?

Контрольное задание.

1. Сопоставить картинки и описания легенд



а)



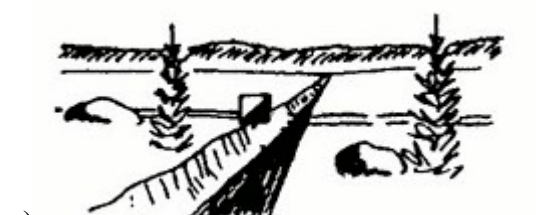
г)



б)



д)



в)



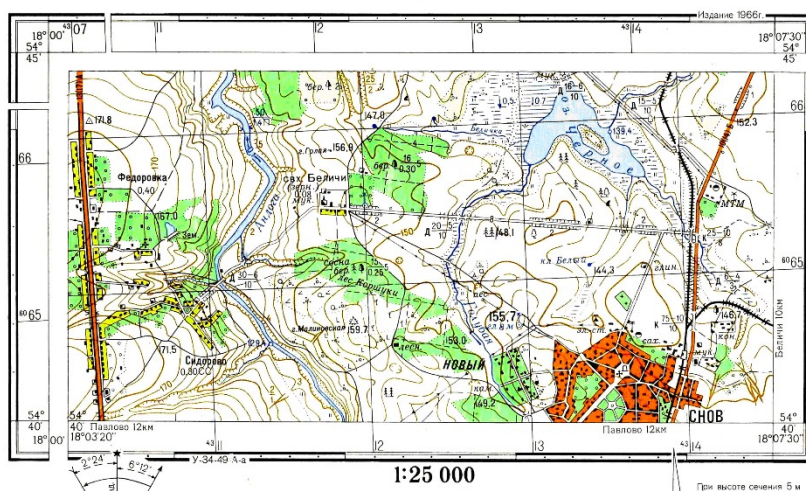
е)

описания легенд:

86							
39							
59							
75							
26							
47							

ЧАСТЬ ЛИСТА ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ КАРТЫ

У-34-37-В-в (СНОВ)



Дать характеристику условных знаков (с примерами):

- а) внемасштабных; б) контурных;
- в) линейных; г) пояснительных.

Дать описание всех объектов, имеющих на учебной карте в квадрате координатной сетки, в которой находится:

- а) ...вершина горы Голая;
- б) церковь в населенном пункте Федоровка;
- в) геодезический знак с отметкой 159.7м.

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

Топографический диктант.

В воскресенье вечером мы всем классом ходили в поход. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние строения города, и пошли по шоссе. Затем шоссе привело нас к грунтовой дороге. По ней мы вышли в смешанный лес, перешли через деревянный мост небольшую речку. А пообедали мы на берегу озера. После обеда поднимались на вершину холма, у основания которого с северной стороны начинался густой хвойный лес, а южная сторона холма была рассечена глубоким оврагом, дно которого заросло густым кустарником.

От места привала по тропинке через берёзовую рощу мы отправились домой. Сначала пересекли железную дорогу, затем высоковольтную линию и вдоль большого поля прошли к просёлочной дороге, выводящей нашему мостику через реку. Скоро появилось шоссе и отдельные здания на краю города

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.

Спортивный туризм.

Вопросы для устного опроса:

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

Вопросы для устного или письменного опроса.

Схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съёмки местности по линии движения.

ответ: абрис

Элемент страховочной системы (низ).

ответ: беседа

Приспособление для уменьшения усилий при натягивании веревок, при подъёме и транспортировке грузов по натянутой веревке

ответ: блок

Веревка или канат, уложенная специальным способом, удобным для транспортировки.

ответ: бухта

Оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанций соревнований.

ответ: волчатник

Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение участник или команда снимаются с соревнований.

ответ: время контрольное

Зажим одностороннего действия с ручкой – специальное устройство для движения по веревке.

ответ: жумар

Устройство (соединительное звено) особой конструкции из прочного металла, служащее для застёжки, зацепки; входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза.

ответ: карабин

Этап в туристских соревнованиях, оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке.

ответ: маятник

Деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

ответ: муфта

Система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке груза, для натягивания веревок.

ответ: полиспаст

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.

Водный туризм.

Вопросы для письменного опроса.

1. Назовите основные походные должности в водном походе.
2. Назовите виды судов наиболее пригодные для сплава по горным рекам.
3. Назовите виды туристских судов наиболее пригодные для сплава по равнинным рекам.
4. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
5. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

6. Что такое «порог»?
7. Как правильно организовать страховку с помощью «спас-конца»?
8. Как правильно проходить сложный порог на реке?

Контрольные упражнения техники гребли на катамаране (для экипажа катамарана-4) Упражнения следует проводить на гладкой воде (озеро, пруд, медленно текущая река).

Оценка: упражнение выполнено технически правильно - 3 балла

упражнение выполнено с небольшими ошибками - 2 балла

упражнение выполнено со 2 раза - 1 балл

1. Прямолинейная гребля вперёд.

В идеале катамаран идёт прямо без подправляющих воздействий. Для корректировки курса отруливают только задние гребцы. Все гребки (в том числе и подправляющие) гребцы выполняют синхронно.

2. Прямолинейная гребля кормой вперёд.

Все сказанное по отношению к предыдущему упражнению остаётся в силе. Отруливают передние гребцы.

3. Движение носом вперёд и плавные повороты без использования притяжений.

Упражнение сходно с первым, но ехать надо не по прямой, а по заданной криволинейной линии движения (окружность, «восьмёрка» подходящих размеров), которую на гладкой воде можно предварительно разметить поплавками. При этом используются только крен, дугообразные гребки и отруливание.

4. Движение кормой и плавные повороты без использования притяжений.

5. Повороты на месте.

Повороты в обе стороны делаются одинаково: при повороте вправо) левый передний и правый задний делают дугообразные гребки, а правый передний и левый задний - притяжения.

6. Боковое смещение (чисто автоматическое упражнение, которое необходимо делать на начальной стадии обучения).

7. Повороты в движении.

Делаются с помощью «зацепа». Передний гребец, вокруг которого производится поворот, делает "зацеп". Его функция в этом повороте - основная. Противоположный повороту борт выполняет дугообразные гребки от носа, не вынимая, как правило, весел из воды. При этом задний даёт силовой акцент на окончании гребка, а передний - на отруливание у носа катамарана (в момент наиболее резкого поворота он может только отруливать). Задний гребец стороны поворота гребёт или подкручивает катамаран дугообразными гребками либо отталкиваниями.

Основы оказания первой помощи.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Какое бывает кровотечение?
2. Как правильно снимать одежду 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?

Тестовое задание

1. При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

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

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

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

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

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

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

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

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

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

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

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

7. При ожоге необходимо:

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

8. К закрытым повреждениям относятся:

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

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

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

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

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

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

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

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении?

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

13. Признаки теплового удара:

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

14. Основные причины травматического шока:

- а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление
- б) боль, большая кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада омертвевших и разможжённых тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций
- в) кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

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

- а) удобно усадить больного, голову пострадавшего закинуть назад; прижать крыло носа к перегородке, перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором спирта; приложить лёд на затылок
- б) удобно усадить больного, чтобы голова была наклонена вперёд; ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором фурацилина; крепко сжать крылья носа; приложить лёд на переносицу
- в) удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища; голову пострадавшего слегка наклонить вперёд; прижать крыло носа к перегородке; перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода; приложить лёд на переносицу

16. Клиническая смерть – это:

- а) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, но сохраняются обменные процессы в тканях и функционирует нервная система
- б) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни и угасают функции центральной нервной системы
- в) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях

17. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

- а) кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

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

- а) освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на обожжённые участки наложить стерильную повязку, при отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, вызвать «скорую помощь»
- б) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе, обожжённые участки обработать перекисью водорода, при потере сознания сделать искусственное дыхание, вызвать «скорую помощь»

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

19. Какой должна быть транспортная шина?

- а) с возможностью фиксации только места перелома.
- б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.
- в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

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

- а) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками
- б) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на спине, с подложенными под голову и ноги валиками
- в) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении полусидя, с подложенными под поясницу и шею валиками.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

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

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

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

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

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

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

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

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

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

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

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

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

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».

Чрезвычайные ситуации.

Ситуационные задачи, контрольные задания.

1. Возник пожар. Вам необходимо вызвать пожарных. Какую информацию сообщите по телефону?
2. В Вашей комнате из телевизора пошёл густой дым. Ваши дальнейшие действия?
3. Для тушения разлившейся легковоспламеняющейся жидкости можно использовать...
4. При возникновении пожара нельзя делать:
5. При выходе из здания Вы оказались в задымленном коридоре. Ваши действия?
6. При эвакуации из горящего здания Вы заметили человека, отравившегося угарным газом. Ваши действия?
7. При эвакуации из зоны пожара Ваш друг получил ожог руки второй степени. Ваши действия?
8. Дорога – это... (продолжите определение), она включает...
9. Дорожное движение регулируют:
10. Вам встретился участок улицы, который не имеет тротуаров и пешеходных дорожек. Как будете двигаться на этом участке?
11. Вы сели в автобус. Какие правила безопасности в поездке будете соблюдать?
12. Расшифруйте следующие аббревиатуры:
ПДД - _____

ДТП - _____

ГИБДД - _____

13. Вы услышали предупреждение о возможном наводнении. Перечислите вещи, которые подготовите к срочной эвакуации:
14. Перед уходом из дома при угрозе затопления следует...
15. Вы оказались изолированы водой на небольшом участке суши. Как можно подать сигнал о своём местонахождении?
16. После наводнения возвращаетесь домой. Почувствовали запах газа. Ваши действия..
17. Перечислите признаки, по которым можно определить прочность льда.
18. Если Вы провалились под лед:
19. Перечислите спасательные средства, которые можно использовать для оказания помощи терпящим бедствие на воде.
20. Как будете выбирать место для купания?
21. Перечислите опасные места на воде:
22. При получении сигнала о радиационной опасности на улице ваши дальнейшие действия:
23. Расшифруйте аббревиатуры.

АХОВ - _____

ХОО - _____

СИЗ - _____

24. Перечислите основные части противогаза.
25. Назовите правила надевания противогаза.
26. Назовите поражающие факторы аварий на взрывопожароопасных объектах.

- при пожаре:
- при взрыве:
- 27. Какие объекты относятся к гидротехническим сооружениям?
- 28. Определите порядок своих действий при аварии на гидротехническом сооружении.
- 29. Какую информацию получает население при оповещении о ЧС техногенного характера?
- 30. Что вы будете делать, услышав на улице сигнал сирены?
- 31. Назовите виды эвакуации по
 - способам проведения:
 - видам опасности:
 - удаленности:
 - продолжительности:
 - времени начала:
- 32. Перечислите помещения, которые обязательно должны находиться в убежище.
- 33. Какие правила будете соблюдать при нахождении в убежище?
- 34. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.

Психологическая подготовка.

Тестовое задание.

Назовите, что относится к психическим состояниям личности?

- 1) Творческая, полноценная и разнообразная жизнь.
- 2) [верный] Подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние.
- 3) Продуктивная и творческая работа в коллективе и над собой.

Факторы, порождающие панику

- 1)[верный] Внезапное ограничение пространства погружение в темноту, внезапное возникновение реальной опасности, чувство бессилия перед внезапной опасностью, неясность ситуации.
- 2) Утрата контроля за деятельностью кишечника и мочевого пузыря, усиленное потоотделение, активизация инстинкта самосохранения.
- 3) Недостаточные навыки при действиях в ЧС, отсутствие информации о ЧС, отсутствие СИЗ.

Что такое стресс?

- 1) Отрицательное явление, влияющее на психику и вызывающее заболевание.
- 2) [верный] Неспецифический ответ организма, на всякое воздействие в любое время.
- 3) Неуправляемое эмоциональное состояние в экстремальных условиях.

Что относится к познавательным психическим процессам?

- 1) [верный] Ощущение, представление, восприятие, внимание, мышление, речь.
- 2) Возбуждение, радость, стыд, негодование, удивление, страдание, гнев, презрение.
- 3) Принятие решения, преодоление трудностей, борьба мотивов, управление своим поведением.

Назовите, что относится к психическим свойствам личности?

- 1) Конфликтность, сплоченность, духовность, коммуникабельность.
- 2) Психологический климат в коллективе, взаимопомощь, взаимозаменяемость.
- 3) [верный] Направленность, темперамент, способности, характер.

Для чего необходимы спасателю знания по основам психологии?

- 1) Для повышения своего общеобразовательного уровня.
- 2) [верный] Хорошо разбираться в психике и психических явлениях.
- 3) Для повышения классности профессии.

Что такое адаптация человека?

- 1) Протекание психических процессов в зависимости от состояния и явлений действительности.
- 2) Устойчивое психическое состояние человека в различных условиях.
- 3) [верный] Процесс приспособления человека к условиям внешней среды.

Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС.

Для оказания первой медицинской помощи при сдавливании конечности, необходимо:

- 1) Обезболивание, тугое бинтование, транспортная иммобилизация.
- 2) [верный] Перед освобождением конечности наложить жгут выше места сдавливания. После освобождения, не снимая жгута, бинтовать конечность от основания пальцев до жгута и только после этого его осторожно снять. Ввести обезболивающее средство, наложить шины, при ранении наложить стерильные повязки.
- 3) Освободить пострадавшего, наложить тугую повязку, ввести обезболивающие препараты, при наличии костных повреждений попытаться их вправить.

В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, если у него прекратились дыхание и сердечная деятельность?

- 1) Наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
- 2) Искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей.
- 3) [верный] Освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца.

Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:

- 1) [верный] Наружным.
- 2) Открытым.
- 3) Поверхностным.

Для оказания первой медицинской помощи при химическом ожоге, вызванном попаданием концентрированной кислоты (HCl), необходимо:

- 1) [верный] Промыть холодной проточной водой в течении 15-20 минут, орошить место попадания кислоты 1-5% раствором пищевой соды, наложить повязку, дать обезболивающее.
- 2) Промыть 1-5 % раствором пищевой соды, дать обезболивающее.
- 3) Посыпать содой, наложить повязку, дать обезболивающее.

Для оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током, необходимо:

- 1) Отключить ток, снять провода с тела, обожженные участки тела смазать жиром, животного или растительного происхождения, наложить повязку.
- 2) Провести сердечно-легочную реанимацию, на пораженные участки наложить повязки, пострадавшего засыпать по грудь землей.
- 3) [верный] Освободить пострадавшего от источника тока, провести сердечно-легочную реанимацию в случае необходимости, на обожженные участки наложить стерильную повязку.

При использовании пакета перевязочного индивидуального стерильного (ППИ 1; ППИ АВ-3) какой стороной накладывается подушечка на раневую поверхность

- 1) Любой.
- 2) [верный] Стороной прошитой цветными нитками или цветной стороной.
- 3) Белой стороной или прошитой белыми нитками.

Противопожарная подготовка.

Чем необходимо пользоваться при возгорании электропроводки, электроагрегатов?

- 1) Пенным огнетушителем.
- 2) [верный] Углекислотным или порошковым огнетушителем.
- 3) Водой или песком.

Как должен передвигаться спасатель в задымленном помещении на лестничных маршах?

- 1) По центру лестницы, не касаясь перил и стены.
- 2) Вдоль перил лестницы, контролируя движение.
- 3) [верный] Вдоль капитальной стены.

На какие зоны делится пространство, в котором происходит пожар?

- 1) Зоны: открытого пламени, дыма и копоти.
- 2) Зоны: теплового поражения, пониженной концентрации кислорода, выделения токсичных продуктов горения.
- 3) [верный] Зоны: горения, теплового воздействия, задымления.

то является основной задачей спасателей на пожаре?

- 1) Оказание помощи пожарным в тушении пожара.
- 2) [верный] Поиск пострадавших, оказание им помощи и эвакуация из зоны пожара.
- 3) Оцепление района пожара.

Чем тушат разлившуюся горящую жидкость?

- 1) Водой.
- 2) Только углекислотным огнетушителем.
- 3) [верный] Песком, химической или воздушной механической пеной, порошковыми составами.

Назовите основные поражающие факторы пожара

- 1) [верный] Открытый огонь, искры, тепловое излучение, дым, пониженная концентрация кислорода, токсичные продукты горения, падающие предметы и конструкции.
- 2) Угарный газ, дым, копоть.
- 3) Выделение паров и газов токсичного характера.

Специальная техническая подготовка.

Что относится к индивидуальным спасательным средствам?

- 1) Спасательный плот, спасательный линь, спасательное кольцо.
- 2) [верный] Спасательные круги, спасательные нагрудники, спасательные жилеты, спасательная одежда.
- 3) Спасательные доски, спасательные шлюпки, плотики, спасательная одежда.

К каким спасательным средствам относится спасательный плот?

- 1) Индивидуальные средства.
- 2) Специальные средства.
- 3) [верный] Коллективные средства.

Какое устройство применяется для спуска?

- 1) жумар.
- 2) кроль.
- 3) [верный] восьмерка.
- 4) шант.

Булинь - это узел для

- 1) страховки.
- 2) [верный] привязывания.
- 3) связывания веревкой одинакового диаметра.

В каком варианте ответа перечислено наиболее полное предназначение полиспаста?

- 1) Для спуска пострадавших с верхних этажей зданий.
- 2) [верный] Подъема тяжелых грузов, натяжения веревок, организации переправ.
- 3) Подъема тяжелых грузов, натяжения веревок, организации переправ, организации страховки.
- 4) Для связывания веревок одинакового диаметра.

Как следует бросать спасательный круг тонущему человеку?

- 1) Рядом с тонущим с подветренной стороны.
- 2) Набросить спасательный круг на голову тонущему.
- 3) [верный] Рядом с тонущим с наветренной стороны.

Радиационная, химическая и биологическая защита.

Что относится к простейшим средствам защиты органов дыхания

- 1) Фильтрующий противогаз и респиратор.
- 2) Только респиратор.
- 3) [верный] Ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска.

Защищает ли изолирующий противогаз от высоких концентраций аммиака и хлора

- 1) Нет, не защищает.
- 2) [верный] Да, защищает.
- 3) Обеспечивает кратковременную защиту.

Хлор это:

- 1) [верный] Зеленовато-желтый газ с характерным резким запахом. Легко сжижается. В воде гидролизует. Скапливается в низких участках поверхности, тоннелях, колодцах, подвалах. Температура сжиженного хлора минус 35 °.
- 2) Зеленовато-желтый газ с характерным резким запахом. Легко сжижается. С водой не взаимодействует. Скапливается в низких участках поверхности, тоннелях, колодцах, подвалах. Температура сжиженного хлора минус 35 °.
- 3) Зеленовато-желтый газ с характерным резким запахом. Легко сжижается. Легче воздуха. С водой не взаимодействует. Скапливается в низких участках поверхности, тоннелях, колодцах, подвалах. Температура сжиженного хлора минус 35 °.

Местность считается радиоактивно зараженной, если мощность дозы излучения

- 1) До 0,1 р/ч.
- 2) До 0,5 р/ч.
- 3) [верный] Более 0,5 р/ч.

При работе на местности, зараженной неизвестным аварийно- химически опасным веществом (АХОВ), используется

- 1) Фильтрующий противогаз и легкий защитный костюм Л-1.
- 2) Промышленный противогаз и легкий защитный костюм Л-1.
- 3) [верный] Изолирующий противогаз и легкий защитный костюм Л-1.

Какой запах характерен для сероводорода.

- 1) Резкий удушающий.
- 2) Эфирный.
- 3) [верный] Тухлых яиц.

Какие вещества относятся к аварийно- химически опасным веществам (АХОВ)

- 1) Зарин, зоман, V-газы.
- 2) [верный] Аммиак, хлор, окись этилена.
- 3) Иприт, люизит, хлорацетофенон.

Защищает ли противогаз ГП-7 от аммиака и хлора

- 1) Защищает, и от аммиака, и от хлора
- 2) [верный] Защищает только от хлора.
- 3) Нет, не защищает.

Угарный газ это:

- 1) [верный] Бесцветный газ без запаха и вкуса. Легче воздуха. Горит синим пламенем. Пределы воспламеняемости в смеси с воздухом 12-74 %. Легко вступает в реакции присоединения.
- 2) Газ, при низкой температуре - бесцветная жидкость. Тяжелее воздуха. Хорошо растворяется в воде, спирте, эфире. С водой образует этиленгликоль. Скапливается в низких участках поверхности, колодцах, тоннелях, подвалах.
- 3) Бесцветный газ. Тяжелее воздуха. Кровяной яд. Переводит оксигемоглобин в метгемоглобин. Загрязняет водоемы.

Радиационная разведка пешим порядком ведется до следующих значений мощностей доз излучения

- 1) До 5 р/ч.
- 2) [верный] До 30 р/ч.
- 3) До 100 р/ч.

При ведении радиационной разведки замеры осуществляются через каждые

- 1) 10-50 м.
- 2) [верный] 50-100 м.
- 3) 200 м.

Йодную профилактику целесообразно проводить

- 1) [верный] Заблаговременно.
- 2) По истечении первых 2-х часов.
- 3) По истечении 24 часов.

Легкий защитный костюм Л-1 предназначен

- 1) Для защиты кожных покровов и одежды только от отравляющих веществ (ОВ).
- 2) Для защиты кожных покровов и одежды только от радиоактивных и отравляющих веществ (РВ, ОВ).
- 3) [верный] Для защиты кожных покровов и одежды от радиоактивных, отравляющих, аварийно- химически опасных веществ и биологических средств (РВ, ОВ, БС и АХОВ).

Подготовка по обеспечению связи.

I ₁	II ₂	X ₃	F ₄	V ₅	□ ₆	∴ ₇	K ₈	↑ ₉	▷ ₁₀
H ₁₁	△ ₁₂	L ₁₃	LL ₁₄	N ₁₅	Y ₁₆	W ₁₇	┘┐ ₁₈	LL ₁₉	LLL ₂₀
++ ₂₁	XX ₂₂	↔ ₂₃	→→ ₂₄	NN ₂₅					

Какой знак, подаваемый с земли означает: Нужны пища и вода

- 1) 3.
- 2) [верный] 4.
- 3) 5.
- 4) 8.

Какой знак, подаваемый с земли означает: Ничего не обнаружено, продолжаем поиски

- 1) 3.
- 2) 15.
- 3) [верный] 25.
- 4) 22.

Какой знак, подаваемый с земли означает: Не понял

- 1) 11.
- 2) 15.
- 3) [верный] 18.
- 4) 25.

Какой знак, подаваемый с земли означает: Укажите направление следования

- 1) [верный] 8.
- 2) 9.
- 3) 10.
- 4) 12.

Какой знак, подаваемый с земли означает: Разделились на две группы. Каждая следует в указанном направлении

- 1) 7.
- 2) 9.
- 3) [верный] 23.
- 4) 24

Какой знак, подаваемый с земли означает: Требуется карта и компас

- 1) 3.
- 2) [верный] 6.
- 3) 12.
- 4) 24.

К каким средствам относятся: флажный семафор, фальшфейер, буй светодымящийся?

- 1) Спасательные средства.
- 2) Специальные средства.
- 3) [верный] Сигнальные средства.

Какой сигнал бедствия чаще всего используется для привлечения внимания?

- 1) Световой +
- 2) Шумовой
- 3) Цветной
- 4) Сигналы рукой

Международный сигнал бедствия в виде сигнальных костров.

- 1) Пять костров, расположенные в виде буквы "Г".
- 2) Три костра, расположенные вдоль прямой на расстояние 30-50 м друг от друга.+
- 3) Пять костров, расположенные в виде буквы "Т".
- 4) Три костра, расположенные в виде прямоугольного треугольника

Специальная тактическая подготовка

Сколько выходов должно предусматриваться для эвакуации людей из зданий?

- 1) Три и более с распашными дверями.
- 2) Один основной и два-три запасных.

3) [верный] Не менее двух.

Как должен передвигаться спасатель в задымленном помещении на лестничных маршах?

- 1) По центру лестницы, не касаясь перил и стены.
- 2) Вдоль перил лестницы, контролируя движение.
- 3) [верный] Вдоль капитальной стены.

Какова минимальная высота прохода, предназначенного для эвакуации людей?

- 1) Не менее 3 метров.
- 2) Не менее 2,5 метров.
- 3) [верный] Не менее 2 метров.

Что относится к кратчайшим и безопасным путям, которые должен выбирать спасатель для оказания помощи пострадавшим на пожаре?

- 1) Эвакуация пострадавших по лестницам, подъемникам, спасательным рукавам; подъем пострадавших на крышу для эвакуации вертолетом.
- 2) [верный] Основные входы и выходы, запасные пожарные выходы, пожарные лестницы, оконные проемы и балконы с использованием лестниц, веревок, люки в перекрытиях.
- 3) Пути, ведущие из подвальных помещений.

В каких случаях проводятся спасательные работы на пожаре?

- 1) [верный] Когда людям угрожают поражающие факторы пожара или предусматривается применение опасных для здоровья и жизни людей огнетушащих веществ и составов.
- 2) При получении команды руководителя пожара.
- 3) При невозможности выхода людей из угрожаемой зоны.

Практические задания.

Нормативы для надевания СИЗ:

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

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

Ошибки, снижающие оценку:

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

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1

Оценка по времени (секунд)		
«отлично» 7	«хорошо» 8	«удовлетворительно» 10

Надевание специальной защитной одежды Л-1 и противогаза.

Исходное положение

Защитная одежда в сложенном виде находится около обучаемых. По команде «**Защитную одежду (Л-1) надеть, Газы**» Обучаемые надевают легкие защитные костюмы (Л-1) и противогазы.

Порядок выполнения:

- снять головной убор и противогазовую сумку;
- заправить куртку в брюки и расправить клапаны импрегнированного обмундирования;
- надеть брюки с чулками, застегнуть хлястики;
- перекинуть лямки брюк через плечи накрест и пристегнуть их к брюкам;
- надеть рубаху и откинуть капюшон за голову, а шейный клапан подобрать под рубаху;
- застегнуть на шпенеке промежуточный хлястик рубахи;
- надеть снаряжение и противогазовую сумку;
- перевести противогаз в «боевое» положение, надеть капюшон;
- тщательно расправить рубаху на груди и под подбородком;
- обернуть вокруг шеи шейный клапан и застегнуть его;
- надеть защитные перчатки, обхватив резинкой запястья рук, надеть петли рукавов на большие пальцы рук;

Выполнение норматива оценивается:

Категория обучаемых	Оценка по времени (мин., сек.)		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворит.»
военнослужащий	4 мин.	4 мин. 20 сек.	5 мин. 10 сек.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

1. Плохо закреплен шейный клапан.
2. Не надет капюшон
3. Не все шпеньки застегнуты

Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:

- шейный клапан не застегнут или не опущены рукава поверх перчаток;
- при надевании повреждены средства защиты;
- имеются открытые участки тела
- допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза (норматив №1).

Надевание боевой одежды пожарного

Начальное положение: боевая одежда уложена любым способом. Пояс лежит под одеждой. Рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов — под пояс.

Исполнитель стоит в положении «смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения, лицом к ним.

Конечное положение: боевая одежда надета, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, подбородочный ремень каски подтянут, забрало опущено.

Время выполнения норматива №1.1 «Надевание боевой одежды и снаряжения»

	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Надевание боевой одежды и снаряжения:			
• индивидуально	21	24	27
• в составе отделения	23	26	29

Начальная военная подготовка.

Тестовое задание.

1. Кто руководит Вооружёнными силами РФ

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

2. Вооружённые силы России состоят из следующих родов войск:

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

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

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

4. Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу:

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

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

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

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

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

7. Боевые традиции — это:

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

8. Калибр ствола АК-74:

- а) 7,62 x 39 мм
- б) 9 x 18 мм

в) 5,45х 39 мм

9. Темп стрельбы АК-74:

а) 500 выстрелов в минуту

б) 600 выстрелов в минуту

в) 660 выстрелов в минуту

Погоны ВС РФ

Вопрос 1

Укажите погоны обозначающие воинское звание сухопутных войск **МАЙОР**

Варианты ответов

- 
- 
- 
- 

Вопрос 2

Укажите погоны обозначающие воинское звание сухопутных войск **ПОЛКОВНИК**

Варианты ответов

- 
- 
- 
- 

Вопрос 3

Назови воинское звание по представленному погону.



Вопрос 4

Расставьте воинские звания от старшего к младшему

Варианты ответов

- старшина
- старший сержант
- сержант
- младший сержант
- ефрейтор
- рядовой

Вопрос 5

Назови воинское звание по представленному погону.



Варианты ответов

- ст. прапорщик
- ст. лейтенант
- генерал полковник
- ст. генерал

Вопрос 6

Укажите погоны обозначающие воинское звание сухопутных войск **ЛЕЙТЕНАНТ**

Варианты ответов

- 
- 
- 
- 

Вопрос 7

Какие из перечисленных воинских званий старше звания КАПИТАН

Варианты ответов

- старший лейтенант
- старший прапорщик
- майор
- старшина
- подполковник

Вопрос 8

Назови воинское звание по представленному погону.



Вопрос 9

Укажите те воинские звания, которые относятся к старшему офицерскому составу

Варианты ответов

- старший прапорщик
- старший лейтенант
- майор
- полковник
- подполковник
- генерал-майор
- генерал-полковник
- генерал-подполковник
- генерал армии

Вопрос 10

Расставьте воинские звания высших офицеров от старшего к младшему

Варианты ответов

- Маршал РФ
- Генерал Армии
- Генерал-полковник
- Генерал-лейтенант
- Генерал-майор

Вопрос 11

Сопоставь воинское звание ВС РФ с изображением погона.

1.



2.



3.



4.



5.



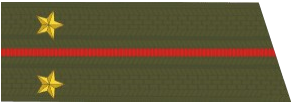
Варианты ответов

- мл. сержант
- ст. сержант
- старшина
- сержант

Вопрос 12

Расставьте воинские звания от старшего к младшему

Варианты ответов

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Вопрос 13

Укажите соответствие состава военнослужащих к воинским званиям

1. Солдаты, сержанты, старшины
2. Прапорщики
3. Младшие офицеры
4. Старшие офицеры

5. Высшие офицеры

Варианты ответов

- генерал-майор
- старший лейтенант
- старший прапорщик
- подполковник
- ефрейтор
- маршал
- капитан
- сержант
- майор

Вопрос 14

Расставьте воинские звания старших офицеров от младшего к старшему

Варианты ответов

- Майор
- Подполковник
- Полковник

Вопрос 15

Назови воинское звание по представленному погону.



Выполнение нормативов по разборке-сборке АКМ:

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

		одним обучаемым. Время отсчитывается от команды «К сборке приступить» до доклада обучаемого «Готово» .				
--	--	---	--	--	--	--

Слёт-соревнования «Школа безопасности»

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

Общая физическая подготовка

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики		Девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			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	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
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
1.	Пулевая стрельба 5 выстрелов с расстояния	50	45	35	50	46	40

	10м (количество очков)						
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

Приложение 4.

Оценочные материалы для итоговой аттестации.

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задания для теоретической подготовки.

1. Дополни предложение: выживание человека – это...

- активное существование в среде себе подобных;
- способ существования белковых тел;
- активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
- Активная деятельность, направленная на улучшение качества жизни и здоровья человека в повседневных условиях.

2. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

- не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

3. При каких условиях принимается решение остаться на месте аварии?

- местонахождение ближайшего населённого пункта примерно известно, расстояние до него не далеко.
- место происшествия не определено, местность неизвестная и малопроезжая.
- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- Большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм;
- нет связи только в течении трёх суток.

4. При каких условиях принимается решение об уходе с места аварии?

- когда точно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него не велико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
- когда примерно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него точно не определено и состояние здоровья большинства людей позволяет преодолеть небольшое расстояние;

- в. когда возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение);
- г. Когда люди не обнаружены спасателями на данном месте из-за густой растительности; в течение трёх суток нет связи;
- д. когда авария произошла на малознакомой и труднопроходимой местности.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- а. по памяти;
- б. по растениям;
- в. по небесным светилам;
- г. По компасу;
- д. по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

- а. наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- б. температуру воздуха и насекомых;
- в. наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- г. количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Какие известны основные виды костров?

- а. опознавательные;
- б. сигнальные;
- в. пламенные и простейшие очаги;
- г. жаровые.

8. Для чего предназначается опознавательный костёр?

- а. такого не существует;
- б. для опознавания людей;
- в. для подачи сигналов;
- г. для обозначения границ лагеря.

9. Для чего предназначается сигнальный костёр?

- а. такого не существует;
- б. для обеспечения своего местонахождения;
- в. для опознавания людей;
- г. для подачи сигналов внутри лагеря.

10. Для чего предназначается пламенный костёр?

- а. такого не существует;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для освещения поляны лагеря;
- д. для подачи сигналов.

11. Для чего предназначается простейший очаг?

- а. для приготовления большого количество пищи;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для согревания людей, если они ночуют около костра.

12. Для чего предназначается жаровой костёр?

- а. для оповещения и обогрева лагеря;
- б. для приготовления большого количества пищи;

- в. для просушки вещей;
- г. для согревания людей, если они ночуют у костра.

13. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?

- а. насекомые и их личинки;
- б. дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- в. пища животного происхождения;
- г. крупные волосатые гусеницы и черви.

Задания для практической подготовки.

Пройти на время дистанцию с выполнением заданий:

- Этап 1. Ориентирование в заданном направлении
- Этап 2. Эвакуация условного пострадавшего из зоны АХОВ
- Этап 3. Оказание первой помощи, изготовление носилок типа «кокон» и транспортировка условного пострадавшего
- Этап 4. Подача спасательного круга в зону «утопающего»
- Этап 5. Узлы
- Этап 6. Параллельные перила
- Этап 7. Подъем и спуск по вертикальным перилам
- Этап 8. Разведение костра и кипячение воды
- Этап 9. Подача сигналов бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей сигналов бедствия

Приложение 5.

ПРОТОКОЛ № ____

итоговой аттестации учащихся

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
базового уровня

«Безопасность человека в современном мире»

от « ____ » ____ 20 ____ г.

год обучения –

группа № ____

Форма проведения аттестации: *теория* – письменное контрольное задание

практика – прохождение учебной трассы

Уровень освоения программы (предметные результаты):

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 0-2 балла).

***сумма баллов теоретической и практической подготовки:

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество – 10-12 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество – 6 - 8 баллов),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество – 0 - 4 балла).

№	Имя, фамилия учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы (предметные результаты)
		Кол-во баллов	Кол-во баллов		
1					
2					
3					
4					
5					

Вывод: все учащихся освоили программу «_____» и показали:
 высокий уровень освоения программы – 2 человека (40%),
 средний уровень освоения программы -3 человека (60%),
 низкий уровень освоения программы – 0 человек (0 %).
 *** Расчет % отношения уровня освоения программы:
 Пример:

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог дополнительного образования _____/расшифровка ФИО/

Приложение 6.

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА» (I год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
Базового уровня «Безопасность человека в современном мире»

[illegible]

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3 балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы 2 балла (от 51 до 79% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы 1 балл (менее 50% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям