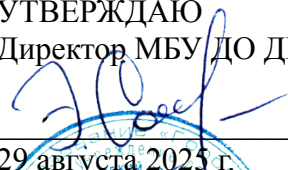


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


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
стартового уровня**

«Безопасность человека в современном мире»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа 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

Полное наименование программы	Полное наименование программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности стартового 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 8-17 лет
Цель программы	
Направленность	Социально-гуманитарная
Срок реализации программы	1 год (144 часа)
Уровень реализации	стартовый
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	4-24
--	------

1.1. Пояснительная записка	4-11
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	8
1.1.10. Срок освоения программы	8
1.1.11. Формы обучения	8
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	8
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	9
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	10
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	10
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	10
1.3. Содержание программы	11
1.3.1. Учебный план	11-13
1.3.2. Содержание учебного плана	13-22
1.4. Воспитательный потенциал программы	22
1.4.1. Пояснительная записка	22
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	23
1.4.3. Содержание воспитательной работы	23
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	23
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	24-30
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Формы контроля, аттестации	24
2.3. Оценочные материалы	24
2.4. Методическое обеспечение программы	25
2.4.1. Методы обучения	25
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	25
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	26
2.4.4. Формы учебного занятия	26
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	26
2.4.6. Дидактические материалы	26
2.4.7. Информационное обеспечение программы	27
2.5. Кадровое обеспечение программы	27
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	27
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	29
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	29
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для обучающихся и их родителей	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	30-72
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	31-36
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	36-38

Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации	38-66
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	66
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	69
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	72

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового 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 8-17 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: 144 часа.

1.1.10. Срок освоения программы: один год.

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».

1.1.13 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:

Образовательные (предметные):

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

Воспитательные (личностные):

- воспитать 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;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;

- формировать чувства коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;

Развивающие (метапредметные):

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

Планируемые результаты освоения программы обучающимися.

Предметные (образовательные):

- будут сформированы установки на здоровый образ жизни;
- будут получены знания об основных чрезвычайных ситуациях и умения применять правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;
- будут сформированы умения предвидеть опасные ситуации;
- будут сформированы и закреплены навыки и умения выживания в природной среде;
- будут сформированы и закреплены навыки и умения оказывать первую помощь пострадавшим;
- будут получены знания основ обороны государства и воинской службы;
- будут сформированы и закреплены необходимые знания и умения для участия слёте –соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»

Метапредметные (развивающие):

- будут освоены способы решения проблем поискового характера;
- будут сформированы умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- будет сформировано умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки;
- будут развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- обучающиеся овладеют навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни.

Личностные (воспитательные):

- будет развита способность к организации собственной деятельности;
- будет развита готовность к самостоятельным действиям и принятию ответственности за их результаты;
- будет сформировано и развито умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение; уважительно относиться к иному мнению;
- будут развиты личностные, в том числе духовные и физические, качества, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- будут сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;

- будет воспитано ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- будут развиты необходимые физические качества: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скоростные качества, достаточные для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

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 освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>низкий уровень 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

№ 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	72	30	42	
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	4	2	2	устный опрос, практическое задание
2.4.	Питание в туристском походе.	4	2	2	устный опрос, практическое задание
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	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.	8	4	4	устный опрос, практическое задание
2.8	Топография и ориентирование	12	6	6	устный опрос, практическое задание
2.9	Туристские соревнования	8	2	6	участие в соревнованиях
2.10	Текущая аттестация	8	0	8	письменный опрос, практическое задание,

					сдача нормативов
III	Модуль 2. Безопасность жизнедеятельности.	42	0	25	
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.	12	6	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.4	Начальная военная подготовка.	12	6	6	устный опрос, практическое задание
3.5	Текущая аттестация.	4	0	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях
3.6	Слёт- соревнования «Школа безопасности».	8	2	6	участие в муниципальном этапе слёта-соревнования «Школа безопасности»
IV	Модуль 3. Общая физическая подготовка.	24	0	24	
4.1	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости	24	0	24	контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке,наблюдение
V	Итоговая аттестация	4	-	4	письменный контрольный опрос, участие в соревнованиях на учебной трассе или в комплексном туристском слёте

ИТОГО	144	47	97	
--------------	------------	-----------	-----------	--

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

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.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование. Соблюдение правил дорожного движения и техники безопасности при проведении практических занятий.

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

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Подготовка личного и группового снаряжения; распределение группового снаряжения и продуктов питания. Должности в группе постоянные и временные.

Основные пункты плана подведения итогов похода. Отчёт о походе. Структура отчёта о походе.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Составление плана – графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Изготовление коллекций,

фотоальбомов, выпуск стенгазет.

Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретические занятия

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

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

Состав и назначение ремонтного набора. Состав и упаковка походной групповой аптечки. Специальное снаряжение для соревнований по спортивному туризму: верёвки; страховочные системы; карабины; восьмёрки; жумары. Требования к специальному снаряжению.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и 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

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Принципы составления меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

Тема 5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия

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

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

Типы костров. Правила разведения костра, техника безопасности при работе с топором,

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

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

Практические занятия

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

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

Теоретические занятия

Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

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

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

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

Острая сосудистая недостаточность, симптомы, оказание первой помощи.

Отравления, причины, симптомы и оказание первой помощи. Имобилизация подручными средствами. 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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды переправ через естественные препятствия. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий.

Использование специального (страховочного) снаряжения. Виды верёвок, применяемых в туризме. Виды узлов, применяемых в туризме. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Походы выходного дня, тренировочные занятия на местности. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Работа со специальным страховочным снаряжением.

Тема 8. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Изображение рельефа на топографических картах. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт.

Компас: устройство, правила пользования. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Азимут, снятие азимута с карты. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

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.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Походы выходного дня, тренировочные занятия на местности.

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 разворачиванию пожарного рукава, присоединению его к разветвителю, присоединению ствола. Работа с спасательной пожарной петлей.

Тема 4. Начальная военная подготовка.

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 обе

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 Изучение воинских уставов ВС РФ

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.

Строевая подготовка. Строевой устав. ВС РФ

Огневая подготовка. 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

Строевая подготовка.

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

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

Огневая подготовка

Стрельба из пневматической винтовки и пистолета по различным видам мишеней.

Неполная разборка и сборка муляжа автомата АК на время.

Тема 5. Текущая аттестация.

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

Тема 6. 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. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА». МОДУЛЬ 3.

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 брусьях, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

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

Приседание на одной ноге - «пистолетик»

Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

Приседание со штангой или партнёром на спине.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса

Пружинящие наклоны туловища вперёд и назад.

Из положения лёжа на полу наклон вперёд и повороты туловища.

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

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

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

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 незащищенностью, 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)

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. Даёт 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 ДЮЦ «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. Презентация «Погоны РФ»
2. Презентация «Оборона государства»
3. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Автомат Калашникова»
4. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Сигналы бедствия»
5. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Средства индивидуальной защиты органов дыхания»

6. Методическая разработка МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Стихийные бедствия природного характера»

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 молодёжи: 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	2 шт.

	имитацией различных травм СПП Шины, жгуты	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.asp?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 Сатья дас. Нескучная детская психология. Как общаться с ребенком, чтобы он вас и слушался, и слышал/ Дас Сатья -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 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» (стартовый 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
		лекция/практическая работа	2		Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода.		устный опрос, письменный опрос
4.		лекция/практическая работа	2		Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода.		устный опрос, практическое задание

5.		тренировочное занятие	2	IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
6.		лекция	2	II	Личное и групповое туристское снаряжение		устный опрос
7.		практическая работа	2		Личное и групповое туристское снаряжение		устный опрос, практическое задание
8.		лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, тестирование
9.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Обеспечение безопасной деятельности обучающихся в объединении.		устный опрос, тестирование
10.		лекция/практическая работа	2	IV	Питание в туристском походе		устный опрос, практическое задание
11.		лекция/практическая работа	2		Питание в туристском походе		устный опрос, практическое задание
12.		слёт	2		Туристские соревнования		участие в туристском слёте
13.		тренировочное занятие	2	IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
14.		лекция	2	II	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		устный опрос
15.		ПВД	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
16.		лекция	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания Первой помощи.		устный опрос
17.		тренировочное занятие	2	IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
18.	НОЯБРЬ	лекция	2	II	Правила движения в походе, преодоление		устный опрос

					препятствий.		
19.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
20.		ПВД	2		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		практическое задание
21.		соревнования	2		Туристские соревнования.		участие в соревнованиях
22.		тренировочное занятие	2	IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
23.		лекция/практическая работа	2	II	Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
24.		практическая работа	2		Текущая аттестация		практическое задание
25.	ДЕКАБРЬ	лекция	2		Туристские соревнования		устный опрос
26.		соревнования	2		Туристские соревнования		участие в соревнованиях
27.		тренировочное занятие	2	IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
28.		лекция/практическая работа	2	II	Личная гигиена в походе. Основы оказания Первой помощи.		устный опрос, практическое задание
29.		лекция/практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания Первой помощи.		устный опрос, сдача контрольных нормативов
30.		лекция/практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания Первой помощи.		устный опрос, тестирование
31.		лекция/практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Основы оказания Первой помощи.		письменный опрос
32.		практическая работа	2		Текущая аттестация		сдача контрольных нормативов

33.		тренировочное занятие	2	IV IV	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		сдача нормативов
34.	ЯНВАРЬ	лекция/практическая работа	2		Движение «Школа безопасности»		устный опрос, творческое задание
35.		лекция	2		Здоровый образ жизни		устный опрос
36.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
37.		практическая работа	2		Здоровый образ жизни		письменный опрос
38.		лекция	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос
39.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
40.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		тестирование
41.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
42.	ФЕВРАЛЬ	лекция	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		устный опрос,
43.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		практическое задание
44.		практическая работа	2		Текущая аттестация		практическое задание
45.		тренировочное	2		Развитие координационных способностей,		наблюдение,

		занятие			силы, гибкости, быстроты, выносливости.		практическое задание.
46.		практическая работа	2		Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона, навыки выживания в экстремальных ситуациях.		письменный опрос
47.		лекция/практическая работа	2		Начальная военная подготовка		устный опрос, практическое задание
48.		лекция/практическая работа	2		Начальная военная подготовка		практическое задание
49.		лекция	2		Начальная военная подготовка		устный опрос
50.	МАРТ	лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
51.		лекция/практическая работа	2		Топография и ориентирование		устный опрос, практическое задание
52.		тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		сдача нормативов
53.		практическая работа	2		Топография и ориентирование		практическое задание
54.		практическая работа	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий		практическое задание
55.		соревнования	2	II	Текущая аттестация		участие в соревнованиях
56.		практическая работа	2	IV	Текущая аттестация		письменный опрос
57.	АПРЕЛЬ	тренировочное занятие	2		Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		наблюдение, практическое задание.
58.		лекция	2		Начальная военная подготовка		устный опрос
59.		практическая работа	2		Начальная военная подготовка		практическое задание
60.		практическая работа	2		Начальная военная подготовка		практическое задание

61.		лекция	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		устный опрос	
62.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в соревнованиях	
63.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в соревнованиях	
64.		соревнования	2		Слёт-соревнования «Школа безопасности»		участие в соревнованиях	
65.	МАЙ	тренировочное занятие	2	II	Развитие координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, выносливости.		Сдача нормативов	
66.		практическая работа	2		Личная гигиена в походе. Оказание первой помощи		практическое задание	
67.		лекция	2		Топография и ориентирование		устный опрос	
68.		лекция/практическая работа	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий		контрольное задание	
69.		лекция/практическая работа	2		Правила движения в походе, преодоление препятствий		практическое задание	
70.		туристский слёт	2		Текущая аттестация		участие в туристском слёте	
71.		практическая работа	2		V	Итоговая аттестация		контрольное задание
72.		соревнования	2			Итоговая аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:			0					

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

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. Прежде чем переходить через дорогу, я выбираю безопасное место и слежу за приближением автомобилей, чтобы избежать беды.
2. На улице я стараюсь обходить места, где можно поскользнуться, упасть в траншею или яму.
3. Я замечаю приближение опасных собак и стараюсь держаться от них подальше.
4. Я знаю, где и когда можно столкнуться с хулиганами, грабителями, и стараюсь избегать этих мест.
5. Я читаю книги о безопасности, самозащите, выживании.
6. Я смотрю телепередачи о безопасности.
7. Я занимаюсь в спортивной секции: учусь самообороне и самозащите (в секции самбо, каратэ, у-шу, бокса и т.д.).
8. Я читаю газетные и журнальные статьи о безопасности.
9. От опасностей человек может и должен защищаться сам.
10. Если на меня нападет преступник, я позову на помощь.
11. Если я получу серьезную травму, то я обращусь за помощью.
12. Я не впускаю в квартиру посторонних и незнакомых людей.
13. Я впускаю людей в квартиру, не спрашивая, кто пришел.
14. Главная причина опасностей - ошибки и слабости самого человека.
15. Я могу сам позаботиться о себе. Во многих случаях я могу обезопасить себя, избежать травм, болезней, потерь.

16. Бывают случаи, когда предвидеть и избежать опасности невозможно, когда человек не может защитить себя от потерь.
17. Если на улице я увижу лежащего человека, на котором лежит электрический провод, я сам уберу с него электропровод.
18. Если на улице я увижу лежащего человека, на котором лежит электрический провод, я позову на помощь других людей.
19. Если рядом со мной упадет провод высоковольтной линии электропередачи, то я быстро убежу подальше от провода.
20. Если рядом со мной упадет провод высоковольтной линии электропередачи, то я буду на одной ноге прыгать подальше от провода.
21. Среди людей много добрых и хороших, в случае опасности от них можно получить помощь.
22. Если на меня набросится злобный пес, то я буду действовать смело и решительно.
23. Если в незнакомой части города на меня нападут местные хулиганы, то я буду действовать смело и решительно.
24. Я перебегу по узкой доске через глубокую траншею, чтобы спастись от нападения крупной собаки.
25. Чтобы спастись от вооруженного грабителя, я остановлю автомобиль и уеду с незнакомым мужчиной.
26. Я не буду перебегать через дорогу вместе с товарищами, если это опасно (близко мчится автомобиль и т.д.).
27. Если укротитель скажет, что заходить в клетку со львами безопасно, то я войду в нее вместе с ним.
28. От беды не уйдешь. От человека ничего не зависит.
29. В случае опасности главная надежда на помощь взрослых, специалистов: охранников, пожарных, врачей и т.д.
30. Причины опасностей не зависят от нас, они вокруг человека: открытые люки, гололед, автомобили, собаки, ураганы и т.д.
31. От окружающих людей не жди помощи и поддержки в случае опасности. Каждый за себя.
32. Чтобы спастись от грабителей, я скажу им, где живут богатые люди.
33. Человек может обезопасить себя от любых опасностей и в любых условиях.
34. При опасности я могу растеряться, испугаться, не могу действовать правильно.
35. Я сам могу придумать выход в опасной ситуации.

36. Я слежу за тем, как другие действуют в случае опасности.
37. Если незнакомый человек позовет меня к своему автомобилю и попросит меня показать ему дорогу, то я поеду с ним, покажу путь.
38. Я знаю и не повторяю ошибки тех, кто попадает под колеса автомобилей на дорогах.
39. Я стараюсь не повторять своих и чужих ошибок, которые приводят к бедам, потерям, неприятностям.
40. При опасности бесполезно думать самому, надо вспомнить то, что когда-то узнал об опасностях и самозащите.
41. Основам безопасности я учусь на уроках ОБЖ.
42. Основам безопасности я учусь на других уроках.
43. Основам безопасности я учусь из художественных кинофильмов.
44. Основам безопасности я учусь, играя в компьютерные игры.

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 mopeda 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

Тест «Культура безопасности в современном обществе. Безопасность в быту»

Какой принцип НЕ относится к общим принципам поведения в критических обстоятельствах?

- предвидение
- уклонение
- игнорирование

Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? Выберите правильные ответы.

- скорая помощь
- служба городского пассажирского транспорта
- пожарная охрана
- служба спасения
- городская справочная служба
- служба связи
- служба газа

- полиция

Укажите какие данные и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности

- свои имя и фамилию
- имя и фамилию свою и проживающих в квартире
- номер телефона и адрес
- адрес местожительства и номера рядом расположенных домов
- причину вызова

Туристская подготовка.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

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

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

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

Вопросы для устного и письменного опроса:

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

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

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

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

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

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

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

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

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

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

Основы оказания первой помощи.

Вопросы для устного и письменного опроса:

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

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

Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Вопросы для устного опроса.

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

Тестовое задание.

Трудности, возникающие в походе по независящим от туриста обстоятельствам – это?
субъективные;
объективные;
когнитивные.

Выберите все правильные варианты ответа. К объективным трудностям относятся?
метеорологические условия;
переправы через водотоки;
недостаточный опыт руководителя;
недостаточная физическая и техническая подготовка туристов;
конфликт среди участников туристической группы;

Каким образом следует передвигаться в пешем походе?
беспорядочной группой
гуськом друг за другом
по двое

Какое правило определения темпа похода?
равнение по самому слабому
равнение по самому сильному
равнение по скорости средне-подготовленного участника

Как часто следует устраивать привалы?

каждые три часа
каждые два часа
каждые сорок минут

Какие из перечисленных препятствий не являются естественными?

лесная чаща
болото
автострада

Можно ли пересекать реку при отсутствии моста?

да, с учетом особенности реки
нет

Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:

прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

Укажите правильные действия туристов при преодолении препятствий:

двигаться по лесу по одному;
если нет тропы, идти ускоренным шагом, чтобы быстрее пройти участок пути;
идущие впереди должны предупреждать об опасностях

Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

река
травяной склон
снежный склон
скалы
осыпной склон
болото
бурелом

Какой узел предназначен для связывания веревок одинакового диаметра?

прямой;
булинь;
прустик;
проводника;
восьмёрка;

Какой основной узел используется для связывания двух веревок одинакового диаметра, но не требует завязывания контрольных узлов?

«проводник».
«удавка».
УИАА.
«грейпвайн».
«схватывающий».

Какой вспомогательный узел используется для закрепления веревки, например, на дереве?

«удавка».
«ткацкий».
«прямой».
«грейпвайн».
«брамшкотовый»

Какой универсальный узел имеет широкое применение в туризме?
«булинь».
«прямой».
«ткацкий»
«шкотовый».
«брамшкотовый»

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.

Топография и ориентирование.

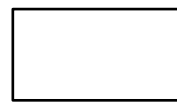
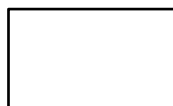
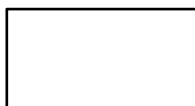
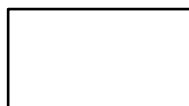
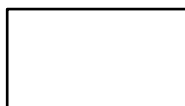
Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое азимут?
5. Что такое ориентирование на местности?
6. Что такое ориентир?
- 7.

Контрольное задание.

Нарисуй соответствующий условный знак

Яма; Хвойный лес; Река; Постройки; Болото; Фруктовый сад



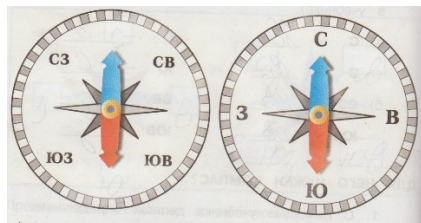
Если численный масштаб карты 1: 25 000, то это значит, что:

в 1 см – 250 м

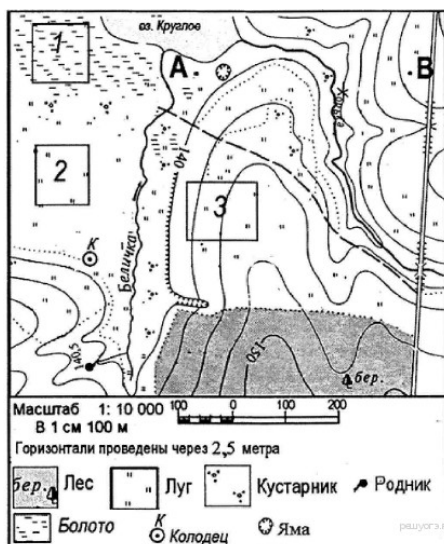
в 1 см – 25 км

в 1 см – 25 000 км

Обозначь на компасе основные и промежуточные стороны горизонта.



1. Найдите расстояние от точки А до точки В.
2. Найдите расстояние от точки В до ямы.
3. Найдите расстояние от точки А до колодца.
4. В каком направлении от точки А находится точка В.
5. В каком направлении от колодца находится точка В.



Что означает этот символ?	
1	а) уличная дорога б) непроходимая река в) тропа
2	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канавка
3	а) антропогенный объект рельефа б) воронка в) микрорельеф
4	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, произрастающий в одном направлении
5	а) заболоченность б) непроходимое болото в) труднопроходимое болото
6	а) трубопровод б) мост в) туннель
7	а) фундамент б) постройка в) построенная территория
8	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня
9	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста
10	а) дорога для движения б) непроходимая граница в) маркированный участок
11	а) канавка с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
12	а) ваза б) лодка в) гора
13	а) земляной обрыв б) земляной вал в) косая линия горизонта
14	а) озеро б) запретная территория в) непроходимое болото
15	а) сухая канавка б) тропа в) маленькая просека
16	а) провал в ограде б) каменная стена в) непроходимая ограда
17	а) стальной б) колючая в) сетка малютки
18	а) антропогенный искусственный объект б) феникс в) точка начала ориентирования
19	а) канавка росы б) сухая канавка в) поверхность с неровностями
20	а) просека б) маркировка в) лодка

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.

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».

Здоровый образ жизни.

Тестовое задание 1.

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

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

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин и цианистый водород

в) эфирные масла и синильная кислота

3. Что такое закаливание?

а) повышение устойчивости организма к факторам среды путём систематического их воздействия на организм.

б) длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам.

в) перечень процедур для воздействия на организм холода.

г) купание в зимнее время.

4. Что такое здоровый образ жизни?

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

г) регулярные занятия физкультурой.

5 Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

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

в) правила ухода за телом, кожей, зубами

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

6. Что такое рациональное питание?

а) питание, распределённое по времени принятия пищи

б) питание с учётом потребностей организма

в) питание определённым набором продуктов питания

г) питание с определённым соотношением питательных веществ

Тестовое задание 2

1. По определению ВОЗ здоровье - это:

а) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

б) отсутствие болезней

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней

и дефектов физического развития

2. Кто из населения является индикатором по степени чувствительности к экологическим факторам

а) дети б) подростки в) пожилые люди

3. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

а) наследственные б) социальные в) факторы окружающей среды

4. Чем достигается социальное здоровье?

а) умением предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации

б) принимать обоснованное решение в чрезвычайной ситуации

в) всем перечисленным

5. От чего зависит духовный фактор здоровья?

а) от окружающей среды

б) от общества

в) от индивидуального образа жизни

6. Какой фактор создает установку на здоровый образ жизни?

а) духовный

б) физический

в) социальный

7. Какой физический фактор оказывает важнейшее влияние на здоровье?

а) окружающая среда б) биометрические показатели в) наследственность

8 С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

9 Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

10 Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 3 часа
- в) 1 час

11 Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный

режим

12 Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) уровень развития науки
- б) экологическая обстановка
- в) наследственность

13 Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

14 Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

15 Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма

в) питание набором определенных продуктов

16 Что такое витамины:

- а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

17 Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

18 Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

19 Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) упражнения на растягивание мышц

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

Тестовое задание.

1. Что такое чрезвычайная ситуация?

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

2. Что относится к чрезвычайным ситуациям природного характера?

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

3. Что относится к чрезвычайным ситуациям техногенного характера?

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

4. Что относится к чрезвычайным ситуациям социального характера?

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

5. Что относится к чрезвычайным ситуациям экологического характера?

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

6. ЧС по скорости распространения делятся на:

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

7. ЧС по масштабу распространения делятся на:

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

8. Гражданская оборона — это:

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

9. Оповещение о чрезвычайной ситуации – это:

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

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

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

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 ляжки 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 шпальки застёгнуты

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) 5,45 x 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

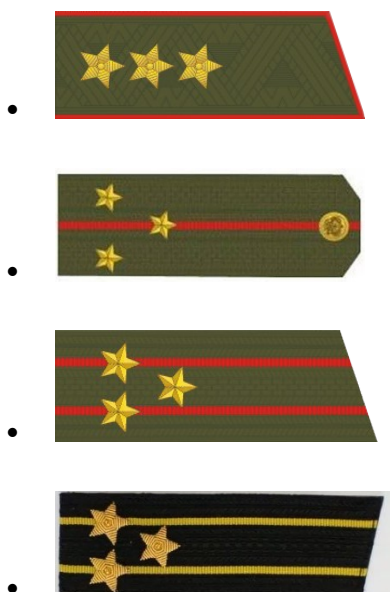
- 
- 
- 



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

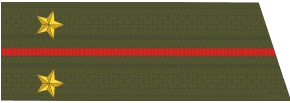
- мл. сержант
- ст. сержант
- старшина
- сержант

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 одним обучаемым. Время отсчитывается от команды « К сборке приступить » до доклада обучаемого « Готово ».	Автомат	25 с	27 с	32 с

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 первого участника через реку по бревну;
Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну;
Траверс склона участником по командной страховке (траверс первым участником);
Преодоление подъёма первым участником;
Организация перил;
Организация командной страховки на наведённых перилах;
Снятие командной страховки на наведённых перилах;
Снятие перил.

2. Транспортировка пострадавшего:

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

3. 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 т.д.);
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.	Координаци онные	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.	Выносливос ть	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 10м (количество очков)	50	45	35	50	46	40
2.	Метание гранат (метров)	26	22	19	40	36	32
3.	Бег на лыжах, 3 км у девушек, 5 км у юношей (минут)	8,20 – 10,00	10,00 – 11,40	11,40 – 13,00	7,30 – 8,30	8,30 – 10,00	10,00 – 10,45
4.	Плавание, 50 метров (сек)	28,0 – 33,5	33,5 – 43,1	43,1 и более	26,0 – 31,9	31,9 – 40,1	40,1 и более

Приложение 4.

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. Кто в группе отвечает за питание?

Руководитель.

Завхоз

Реммастер

Медик

Хронометрист

2. Что относится к личному снаряжению?

Палатка.

Рюкзак.

Котелок.

Куртка.

Нож.

3. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

Шалаш.

Колодец.

Таежный.

Любой.

Нодья.

4. Какой узел служит для связывания веревок разного диаметра?

Академический.

Ткацкий.

Прямой.

Встречный.

Брамшкотовый.

5. К какой группе топографических знаков относятся:

Масштабные. Линейные. Внемасштабные

а) Лес.

б) Просека.

в) Луг.

г) Мост.

д) Памятник.

6. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

Да.

Нет.

Не знаю.

7. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

Один.

Два.

Три

Любое количество.

8. Что такое здоровый образ жизни?

Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Регулярные занятия физкультурой.

9. Геологические ЧС – это:

Оползни

Ураганы

Заторы

Бури

Землетрясения

10. Укажите характерные признаки аварии на химическо-опасном объекте:

Возгорание, возникновение пожаров и угроза взрыва.

Заражение окружающей среды и токсическое отравление живых организмов.

Ионизация окружающей среды и поражение живых организмов.

Возникновение массовых инфекционных заболеваний.

11. Пожар - это:

Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства

Контролируемое горение, не причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства

12. Кто является участником дорожного движения?

Водитель транспортного средства

Пешеход

Пассажир

Все вышеперечисленные

13. Антропогенные опасности возникают в результате

Ошибочных и несанкционированных действий человека или групп людей;

Природных катаклизмов;

Воздействия машин и механизмов.

14. К коллективным средствам защиты относятся

Противогазы;

Респираторы;

Убежища

15. Гражданская оборона – это

Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также ЧС природного и техногенного характера.

Система государственного управления, предназначенная для проведения мероприятий по гражданской обороне.

Система мероприятий по защите населения России при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Система общегосударственных мероприятий, направленных на предотвращение (максимальное снижение) последствий ведения военных действий на население и территории РФ.

16. Чем отличается катастрофа от аварии:

Наличием человеческих жертв, значительным ущербом;

Воздействием поражающих факторов на людей;

Воздействием на природную среду

17. Кровоостанавливающий жгут накладывается:

При артериальных кровотечениях

При капиллярных кровотечениях

При венозных кровотечениях

При паренхиматозных кровотечениях

18. Граждане РФ проходят военную службу:

По призыву и добровольно (по контракту)

По призыву, по достижении определенного возраста

По контракту, после прохождения обучения

19. Назначение ствола автомата:

Для направления полета пули

Для производства выстрела

Для придания пуле вращательного движения

20. Восприятие риска и опасностей общественностью, как правило, бывает:

Объективно;

Субъективно;

Относительно;

Отрицательно.

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
стартового 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 учащиеся 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
стартового 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