Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр физического воспитания, спорта и туризма» г.Грозного.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 39
от «01» 09 25г.

Утверждена
Приказом № 40 от
«01» 09 2025 г.
Директор А.А.Гарсиева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа безопасности»
Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Эдильгириев Адам Магомедович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2025г

Сканировано с CamScanner

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в «Центре физического воспитания спорта и туризма» г.Грозного

Экспертное заключение № 10 от «01» 09 2025г.
Эксперт Танкаева М. С. методист
Ф.И.О. *(должность)* *подпись*

Сканировано с CamScanner

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Школа безопасности»* разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 512 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.522 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 519 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 521 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 521 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 55 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-5 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 522 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 530 г.»

1.2. Направленность программы «Школа безопасности» туристско-краеведческая, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Программа дает возможность расширить и дополнить образование детей в области спортивной подготовки путём вело-походной деятельности. Способствует получению определенных знаний о велоспорте и походно-экскурсионной деятельности.

Также, программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по выполнению нормативов комплекса ГТО по велоспорту и туристического похода на велосипеде с проверкой туристских навыков.

1.3. Уровень освоения программы-стартовый

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует личностному развитию воспитанников посредством приобретения ими необходимыми систематическими знаниями и навыков и способов защиты в опасных ситуациях, на развитие чувства собственной безопасности и безопасности близких.

Создание у детей стереотипов безопасного поведения на улице, обучение их основам транспортной культуры, а также социальная адаптация и профессиональная ориентация подростков относятся к числу наиболее значимых проблем воспитания, образования и развития подрастающего поколения.

Данная программа заключается во всестороннем рассмотрении вопросов по безопасности жизнедеятельности. Содержание программы соответствует Закону Российской Федерации «Об образовании», Конвенции о правах ребенка, Типовому положению об учреждении дополнительного образования детей, действующим Правилам дорожного движения, учитывает психофизиологические, возрастные особенности воспитанников

Профориентация направлена на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремлении к здоровому образу жизни. На практических занятиях учащиеся приобретают знания, умения и навыки по

выживанию в экстремальных ситуациях, правилам оказания первой помощи пострадавшим. Так же программой предусмотрено проведение индивидуальных занятий с обучающимися.

Полученные при обучении по программе «Школа безопасности» знания и навыки помогут обучающимся как в учебе, так и при дальнейшем выборе профессиональной сферы деятельности в естественнонаучном направлении.

Профориентация: после окончания курса обучающиеся приобретут навыки спасателя, медика в поисково-спасательном отряде, топографа-геодезиста и основам туристской подготовки, а также обучающиеся смогут поступить в Чеченский профессионально-технологический колледж, по специальности: Пожарная безопасность.

1.5. Отличительной особенностью данной программы является цикличность туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Особенностью данной программы является подготовка обучающихся к Межрегиональным соревнованиям «Школа безопасности». Программа создает условия для подготовки к Всероссийскому конкурсу «Отечество», Республиканскому слету юных туристов и Республиканские соревнования по горному туризму «Горная вершина».

1.6. Цели и задачи программы.

Цели:

непрерывная подготовка воспитанников в области пожарной, антитеррористической безопасности и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

создание условий для изучения правил пожарной и антитеррористической безопасности, предотвращение пожароопасных ситуаций с участием детей и подростков.

организация досуга воспитанника в общей системе воспитания с пользой для себя и для окружающих.

Реализация указанных целей программы достигается в результате освоения тематики программы. Для достижения этих целей педагоги должны реализовывать систему обучающих, воспитательных и развивающих задач:

Задачи:

Создать условия, гарантирующие охрану и безопасность детей;

Обучить детей

Обучить подростков основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;

Сформировать у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение;

Содействовать формированию основ здорового образа жизни детей и подростков;

Воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной предметной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Количество обучающихся в группе 15 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет базовый уровень, формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний

для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Срок обучения по программе - 1 год.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 144.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий обучающихся

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5-10 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной.

1.10. Планируемые результаты освоения программы стартового уровня.

Планируемые результаты программы:

Осознание и освоение воспитанниками современных социально-бытовых навыков и правил, адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни;

Воспитанник должен знать:

- основные правила дорожного движения;
- правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные правила оказания первой медицинской помощи.

Воспитанник должен уметь:

- правильно оценивать чрезвычайную ситуацию; в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- соблюдать правила пожарной безопасности; безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;

Раздел №2. Содержание программы.

2.1 Учебный (тематический план)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоря	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
1.4	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2	
1.5	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	3	3	
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2	
1.7	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	

1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	
1.9	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.2	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	4	2	2	
2.3	Способы ориентирования	2	1	1	
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	
2.5	Соревнования по ориентированию	4	1	3	
3. Основы школы безопасности					
3.1	Основы пожарной безопасности	2	2	-	
	Пожарные автомобили и техника	4	2	2	
3.2	Караульная служба в пожарной части	2	1	1	
3.3	Пожарное снаряжение	2	1	1	
3.4	Пожарное-техническое вооружение	2	-	2	
3.5	Практическая работа Квест «Остаться в живых»	4		4	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5. Общая физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	6	1	5	
5.4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	18	3	15	
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	10	5	5	
ИТОГО за период обучения:		**144**	**56**	**88**	

Зачетный поход I категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

2.2 Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Личное и групповое снаряжение

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.4. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.5.Обязанности членов туристской группы по должностям.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.9. Туристские слеты и соревнования.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Измерение расстояний.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.3. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной

(параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.4. Ориентирование по местным предметам. **Действия в случае потери ориентировки.**

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия.

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

2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. 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. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

2.6. Практические занятия. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Основы пожарной безопасности

3.1. Пожарная безопасность: основы и меры предосторожности

Пожарная безопасность - это комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения пожаров, минимизацию их последствий и обеспечение безопасности людей при возникновении пожара.

Профилактическая работа с населением, профилактические рейды, пропаганда установки автономного дымового пожарного извещателя в частных домовладениях.

Основные меры пожарной безопасности: предупреждение пожаров, своевременная проверка и ремонт электропроводки, правильная эксплуатация газовых приборов, своевременное техническое обслуживание, соблюдение правил пожарной безопасности при обращении с огнем.

Оказание первой помощи пострадавшим. Средства пожаротушения:

3.2.Пожарные автомобили и техника

Пожарные автомобили: классификация, виды, назначение. Виды пожарных автомобилей и их классификация. Основные пожарные автомобили. Пожарные автомобили общего и целевого назначения. Специальная пожарная техника

3.3. Караульная служба в пожарной части

Цели и задачи караульной службы. Должностные лица дежурного караула (смены). Организация и несение караульной службы в пожарной части. Профессиональная подготовка пожарных добровольных пожарных команд в части касающейся организации и несения караульной службы

3.4. Пожарное снаряжение

В снаряжение пожарного входят: специальная одежда для защиты от воды и растворов поверхностно-активных веществ, теплоотражательный костюм, каска, пожарный спасательный пояс с карабином, рукавицы, топор в кобуре.

3.5. Пожарное-техническое вооружение

Водосборник рукавный модели ВС-125 – назначение, характеристики. Гидроэлеватор для перемещения по трубопроводу жидкостей и гидросмесей.

Головки муфтовые: назначение, технические характеристики, строение. Головки переходные для соединения пожарных рукавов различных диаметров. Головки рукавные и другие разновидности пожарных головок для соединения пожарных рукавов.

Лестницы пожарные, технические характеристики. Огнетушители воздушно-пенные (ОВП). Огнетушители порошковые – универсальное средство пожаротушения. Рукава пожарные и их назначение.

3.6. Практическая работа

3.7. Квест «Остаться в живых»

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 50, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 50 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух

ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

Текущий и промежуточный контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

3.1.Оценочные материалы

Виды контроля	**Цель организации контроля**	**Оценочные материалы**
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование, опрос
Текущий контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка-	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, походах.

	повторение пройденного материала	
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, поход, соревнования, подвижные игры.

3.2.Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, определение уровня технико-тактической подготовленности и тестовых заданий по теории.

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение жизни необходимых кондиций;
- рост уровня развития оценочных качеств;
- освоение основных приёмов и навыков школы безопасности;
- умение ребёнком оценивать ЧС принимать нужные решения.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, поход, эстафета и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля над процессом обучения:

1.Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (сдача нормативов по ГТО и начальной подготовке туристов).

2.Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: соревнования, походы, подвижные игры итд.

3.Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической подготовленности, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки туриста.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения полноценного и успешного учебного процесса имеется хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенный техническими средствами обучения: доска, компьютер, интернет и т.д. Также имеются следующие материалы:

- дидактический материал, иллюстрации-3шт;
- костровое оборудование1шт
- противогаз-2шт
- палатки-1шт

- оборудование для приготовления пищи-1шт
- курвиметр-1шт
-лопата складная-1шт
- компас жидкостный-1шт
- топор-1шт
- пила 1шт
- каска турист.-2шт
- индивид.мед.набор-1шт
- носилки-1шт
- навигатор-1шт
- радиостанция портативная-1шт
- защитный костюм-1шт

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профессиональному стандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно - методическое обеспечение программы.

Дидактический материал: наглядное пособие.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования.

Используемые технологии и методы обучения:

Формы: лекции; учебно-тренировочные занятия; беседы; походы; просмотр видео материла.

Методика обучения включает в себя следующие задачи:

- основные правила дорожного движения;
- правила поведения в различных ЧС;
- средства защиты в различных ЧС;
- основные правила оказания первой медицинской помощи.

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы

Список литературы для педагога:

1. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
3. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
4. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
11. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
12. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.

13. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
14. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
15. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
16. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
17. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.

Список литературы для обучающихся и родителей:

18. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
19. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
20. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
21. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
22. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
25. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
26. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
27. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
29. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
31. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
33. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 500.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
35. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 500.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 504.
37. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.
38. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
39. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
40. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
41. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
42. Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., "Мысль", 1985.
43. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
44. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
45. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
46. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
47. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.

48. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.

49. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.

50. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.

51. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

52. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

53. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.

54. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

55. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

56. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

57. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.

58. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.

59. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Приложение 1

4.4 Календарный учебный график
1-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая.)	Дата проведения занятия (фактическая.)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	**Сентябрь**			Комбинированное	2	**Раздел 1. Основы туристской подготовки.(36ч)** Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм – средство активного отдыха и познания родного края.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Знакомство с обучающимися, беседа, краткий опрос. педагогическое наблюдение
2.				Комбинированное	2	Содержание и виды туристской подготовки. Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
3.				Комбинированное	2	Общая туристская подготовка. Основные принципы туристской подготовки.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

4.				Комбинированное	2	Нормативные знания (закон о туризме), кодекс путешественника.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Педагогический контроль, анализ тренированных занятий, наблюдение, тесты - задача с выбором ответа
5.				Комбинированное	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
6.				Комбинированное	2	Туристский маршрут, его характеристики, разработка.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание, наблюдение, опрос
7.				Комбинированное	2	Основы классификации маршрутов.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание, наблюдение, опрос
8.				Комбинированное	2	Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

9.	**Октябрь**			Комбинированное	2	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
10.				Комбинированное	2	Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
11.				Комбинированное	2	Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов. Технологии приготовления питания	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
12.				Комбинированное	2	Основы страховки и работы с веревками. Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий/ Туристские узлы.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
13.				Комбинированное	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение

14.				Комбинированное	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
15.				Комбинированное	2	Подготовка к походу, путешествию. Техника и тактика в туристском походе	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
16.				Комбинированное	2	Поход	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
17.	**Ноябрь**			Комбинированное	2	Поход	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
18.				Комбинированное	2	Подведение итогов туристского путешествия	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Контрольные испытания по ГТО, сдаче нормативов, наблюдение
19.				Комбинированное	2	**Раздел 2. Топография и ориентирование (16ч)** Топография и ориентирование	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	опрос в ходе беседы

20.				Комбинированное	2	Топография, основные понятия. Основы ориентирования	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
21.				Комбинированное	2	Основы ориентирования	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Беседа, устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
22.				Комбинированное	2	Приемы ориентирования	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие наблюдение, опрос
23.				Комбинированное	2	Спутниковая навигация	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
24.				Комбинированное	2	Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции. Работа с компасом и картой.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос

25.	**Декабрь**			Комбинированное	2	Работа с компасом и картой. Масштаб. Измерение расстояния по карте.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос
26.				Комбинированное	2	Действия в случае потери ориентировки. Азимуты и Склонения.	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание, составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов, опрос
27.				Комбинированное	2	**Раздел 3. Основы школы безопасности(16ч)** Основы пожарной безопасности	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

28.				Комбинированное	2	Пожарные автомобили и техника	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
29.				Комбинированное	2	Пожарные автомобили и техника	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
30.				Комбинированное	2	Караульная служба в пожарной части	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Тестирование технической подготовки
31.				Комбинированное	2	Пожарное снаряжение	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
32.				Комбинированное	2	Пожарное-техническое вооружение	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
33.	**Январь**			Комбинированное	2	Практическая работа Квест «Остаться в живых»	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Тестирование технической подготовки; опрос, беседа

34.				Комбинированное	2	Практическая работа Квест «Остаться в живых»	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Тестирование технической подготовки; опрос, беседа
35.				Комбинированное	2	**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.(12ч)** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
36.				Комбинированное	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
37.				Комбинированное	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

38.				Комбинированное	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
39.				Комбинированное	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
40.				Комбинированное	2	Оказание доврачебной помощи. Проведение реанимации. Транспортировка пострадавшего	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
41.	**Февраль**			Комбинированное	2	**Раздел 5. Общая физическая подготовка(24ч)** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос

42.				Комбинированное	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
43.				Комбинированное	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие контроля знаний, практическое задание, наблюдение, опрос
44.				Комбинированное	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
45.				Комбинированное	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
46.				Комбинированное	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
47.				Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
48.				Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание

49.	**Март**			Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
50.				Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
51.				Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
52.				Комбинированное	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Учебное занятие наблюдение, опрос
53.				Комбинированное	2	**Раздел 6. Специальная подготовка(40ч)** Экстремальные ситуации в природной среде	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
54.				Комбинированное	2	Экстремальные ситуации в природной среде	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
55.				Комбинированное	2	Экстремальные ситуации в природной среде	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
56.				Комбинированное	2	Экстремальные ситуации в природной среде	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
57.	**Апрель**			Комбинированное	2	Экстремальные ситуации в природной среде Психологические основы выживания в природных условиях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание

58.				Комбинированное	2	Экстремальные ситуации в природной среде Психологические основы выживания в природных условиях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
59.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
60.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
61.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
62.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
63.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
64.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
65.	**Май**			Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
66.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
67.				Комбинированное	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание

68.				Комбинированное	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
69.				Комбинированное	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
70.				Комбинированное	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
71.				Комбинированное	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	Практическое задание
72.				Комбинированное	2	**Итоговое занятие(2ч)**	МБОУ «СОШ№5» г.Грозного	

Приложения 2

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
итоговой аттестации обучающихся
МБУ ДО «ЦФВСиТ» г.Грозного
за 2025-2026 учебный год.

Название объединения «_____»
ФИО педагога: _____
Группа № ; год обучения _____
Дата проведения итоговой аттестации: _____
Количество обучающихся в группе: _____
Форма проведения:_____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1.							
2.							
3.							
4.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13							
14.							
15.							

Качество усвоения обучающимися содержания образовательной программы:
Всего аттестовано: ___ обучающихся.
Из них по результатам аттестации:

высокий уровень: по теории___%_ ; практике_____ %
средний уровень: по теории____%_ ; практике_____%
низкий уровень: по теории_____% ; практике_____ %

Члены аттестационной комиссии: _____ Гарсиева А.А
_____ Кахирова Х.А.
_____ Танкаева М.С.

Подпись педагога: _____

Приложения 3

Тест № 1
по теме «Школа безопасности»

1. Находясь дома, вы почувствовали запах горящей проводки. Что надо делать в первую очередь?
А) приступить к ее тушению водой, песком;
Б) обесточить электропроводку в квартире;
В) включить свет, чтобы лучше рассмотреть место возгорания.
2. Чем не рекомендуется тушить горящий бензин, керосин, другие горючие жидкости?
А) водой; Б) песком; В) землей.
3. Что делать, если вы отрезаны от выхода огнем и дымом?
А) переползти в другую комнату и плотно закрыть дверь за собой;
Б) попытаться спуститься вниз;
В) убежать в дальнюю комнату;
4. В доме возник пожар. Можно ли воспользоваться лифтом, покидая дом?
А) можно, чтобы быстрее покинуть дом;
Б) можно, если лифт остановился на вашем этаже;
В) ни в коем случае нельзя.
5. Что нужно делать при ожоге?
А) охладить обожженное место под струей холодной воды;
Б) смазать жиром;
В) проколоть образовавшийся пузырь.
6. Как определить, что за закрытой дверью — пожар?
А) открыть дверь и посмотреть;
Б) позвать маму или папу посмотреть;
В) потрогать дверь ладонью
7. Для костра следует выбирать место:
А) на лесосеках; Б) на торфяниках; В) на открытой поляне.
8. Как нужно передвигаться, покидая сильно задымленное помещение?
А) в полный рост; Б) пригнувшись; В) ползком, держа голову ближе к полу.

Ответы к тесту № 1 по теме: « Школа безопасности»

Вопрос	Ответ
1	Б
2	А
3	А
4	В
5	А
6	В
7	В
8	В

Тест № 2
по теме «Школа безопасности»

1.Взрослых нет дома. Услышав звонок в дверь, вы:
А) без промедления распахнёте дверь;
Б) спросите, кто там, посмотрите в дверной глазок и откроете только когда убедитесь, что пришедший вам хорошо знаком;
В) спросите, кто там, и откроете дверь.

2.Поднимаясь в лифте до нужного вам этажа, вы:
А)спокойно едете, стараясь находиться в самом безопасном месте – в середине лифта;
Б)не теряя времени, тренируетесь в прыжках в высоту;
В)репетируете акробатические номера.
3.Взрослых дома нет. Вы почувствовали запах горелой резины или пластика. Что надо сделать?
А)собрать и отбросить оборванные шнуры;
Б)отключить электроприборы, выдернуть штепсель из розеток, оборванные шнуры отбросить деревянной или пластмассовой палкой;
В)с целью отключения электроприборов подергать их за шнуры.
5.Взрослых дома нет. Вы почувствовали запах газа. Что надо сделать?
А) перекрыть газ, проветрить помещение, не пользоваться никакими электроприборами, покинуть помещение;
Б) перейти в соседнюю комнату и плотно прикрыть дверь;
В)срочно позвонить родителям.

Ответы к тесту № 2
по теме «Школа безопасности»

Вопрос	Ответ
1	Б
2	А
3	Б
4	А

Тест № 3
по теме «Школа безопасности»

1.У тебя сильно разболелась голова. Обычно мама дает в таких случаях таблетку аспирина. Можно ли выпить сразу 5 таблеток, чтобы боль прошла быстрее?
А) да;
Б)ни в коем случае.
2.Вы случайно разбили градусник. Ртуть растеклась по полу. Что делать?
А) подмести пол веником;
Б) проветрить помещение, собрать ртуть с помощью резиновой груши и вызвать спасателей по телефону 01;
В) ничего не делать, ведь ртуть не видно.
3.Что следует сделать, если на кожу попал сок ядовитого растения:
А) смыть сок растения теплой водой с мылом;
Б) ничего не делать – высохнет;
В) промокнуть место попадания сока салфеткой.
4.Во время прогулки вы увидели большую собаку, рядом с которой нет хозяина. Собака проявляет агрессивность, хочет напасть. Ваши действия:
А) повернетесь к собаке лицом, глядя на неё, постараетесь уйти, не делая резких движений;
Б) немедленно броситесь наутек;
В) будете размахивать руками и громко кричать о помощи.

Ответы к тесту № 3
по теме «Школа безопасности»

Вопрос	Ответ
1	Б
2	Б
3	А

4	А

Тест № 4
по теме: «Школа безопасности»

1.После трудного дня вы решили «проветриться» на велосипеде. Чтобы прогулка была веселее вы:

А) пригласите товарища в качестве пассажира;
Б) будете кататься на прилегающей к дому территории, не выезжая на проезжую часть;
В) пригласите товарища на его велосипеде и отправитесь в путешествие по тихой улице.

2.С какого возраста дети могут ездить по проезжей части?

А) с 10 лет;
Б) с 14 лет;
В) с 16 лет.

3.Сколько пассажиров может везти один велосипедист?

А) одного;
Б) двух;
В) ни одного

4.В каких местах на велосипеде могут ездить дети до 14 лет?

А) по обочинам дороги;
Б) только внутри дворов, в парках и на стадионах;
В) по проезжей части.

Ответы к тесту № 4
по теме «Школа безопасности»

Вопросы	Ответы
1	Б
2	Б
3	В
4	Б

Тест № 5
по теме: «Безопасность»

1.Номер телефона пожарной службы:

А) 02;
Б)01;
В)03.

2.В помещении возник пожар, комната задымлена. Ваши действия:

А) набрать в грудь побольше воздуха, выпрямиться и побыстрее выйти;
Б) нагнуться, прикрыть рот и нос влажным полотенцем и побыстрее выйти;
В) лечь на пол и, ничего не предпринимая, ждать помощи.

3.Вы услышали по радио о выбросе ядовитых веществ. Что необходимо предпринять?

А)открыть окна и двери для проветривания;
Б)плотно закрыть окна и двери, заделать щели подручными материалами, включить радио и телевизор ;
В)отключить электроприборы.

4.Вы захотели развлечься и позвонили в милицию, пожарную охрану и скорую помощь, сообщив, что в вашей школе заложена бомба. За это вам:

А) объявят благодарность за бдительность;
Б) родителям выдадут премию за воспитание ребенка;
В) вас будут ругать, а родителей оштрафуют.

Ответы к тесту № 5

по теме «Школа безопасности»

Вопросы	Ответы
1	Б
2	Б
3	Б
4	В