

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной Центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от «26» 05 2021 г.

№ 432

Председатель А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАУДО МО

«МОЦДО «Лапландия»

от «26» 05 2021 г.

№ 644

Директор С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ. ЮНЫЙ ПОЖАРНЫЙ. ЮНЫЙ ВОДНИК.
РЕГИОНАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 13 – 17 лет

Составитель:

Медведенко Денис Александрович
педагог дополнительного образования;

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Область применения программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: продвинутый

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Актуальность обусловлена необходимостью обеспечения повышения качества доступного дополнительного образования каждому ребенку независимо от места жительства, потребностями и интересами учащихся, их родителей, и диктуется государственной политикой РФ (Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы), государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»).

В то же время в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф, необходимо совершенствование знаний и умений учащихся в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня до уровня специальной подготовки в условиях дополнительного образования. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности спасательного дела.

Программа ориентирована на учащихся, прошедших обучение не менее 1 года в объединениях «Школа туризма», «Пешеходный туризм» или «Школа безопасности» и имеющих достаточно высокий уровень как физической, так и специальной, технической подготовки.

Обучение сочетает очные учебно-тренировочные сборы и заочно-дистанционные занятия. Учебно-тренировочные сборы организуются во время школьных каникул (весенние, осенние, зимние). Занятия ведут педагоги дополнительного образования ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», сотрудники Главного управления МЧС России по Мурманской области.

Цель программы – создание условий для освоения учащимися навыков по совершенствованию системы подготовки и получения специальных знаний и умений по спасательному делу на суше и на воде, по пожарно-прикладной подготовке и выполнение разрядов по спортивному туризму.

Задачи программы

Обучающие:

познакомить:

- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- с главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;

- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- с личным и групповым туристским снаряжением, организацией питания в туристском походе, организацией туристского быта, с правилами проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма;
- с основами общей и специальной физической подготовки;
- с организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного;
- с основными принципами оказания первой помощи в экстремальных условиях;
- с основами ориентирования по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;
- с историей создания единой государственной спасательной службы на территории России и основами безопасного ведения спасательных работ;
- с видами соревнований по спортивному ориентированию и с подготовкой к участию в них.

Научить:

- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, выживать в условиях автономного существования;
- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- владеть основными принципами оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- вести аварийно-спасательные работы при ликвидации аварий, катастроф и стихийных бедствий и уметь пользоваться различными спасательными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

Развивающие:

развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- ответственное отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательный интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова.

способствовать:

- повышению уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствованию технической и тактической подготовки;
- пониманию задач спасательного дела;

Воспитательные:

воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- экологическое и нравственное поведение в природе и социальной среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- обеспечивать необходимый уровень специальной психологической подготовленности к соревнованиям.

Адресат программы: учащиеся 13-17 лет.

Количество учащихся: 15 человек.

Форма реализации программы – очно-заочная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации занятий:

- групповая
- индивидуальная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (заочное обучение).

Учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель, с общим объемом нагрузки 144 часа в год: по 1 часу в неделю заочное обучение (36 часов) и 4 учебно-тренировочных сбора в течение года очного обучения (108 часов)

Виды учебных занятий – заочная форма: теоретические занятия;

очная форма: практические занятия в аудиториях, на местности, на объектах специальной подготовки, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к самообразованию и личностному самоопределению;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- развитие эмоционального отношения к природе.

Метапредметные результаты:

Знать:

- историю развития спасательных служб России, особенности различных видов служб спасения, задачи, выполняемые МЧС России;
- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;
- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры и туристские возможности Кольского полуострова;
- о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, способов защиты от них;
- правила поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Уметь:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов.
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.
- оказывать первую помощь и транспортировать пострадавших при различных видах травм и несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях.

Предметные:

Знать:

- историю создания и основы единой государственной спасательной службы на территории России;
- историю создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности», основные разделы правил и виды соревнований учащихся «Школа безопасности» и «Юный спасатель», «Юный пожарный», «Юный водник»;
- о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, об опасностях в повседневной жизни и меры предосторожности;
- правила проведения соревнований, порядок определения результатов соревнований учащихся «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Юный пожарный», «Юный водник» и обеспечение безопасности при подготовке и участии в них.
- основное групповое и личное туристское снаряжение, туристский быт и навыки;
- основы топографии и ориентирования на местности;

- основы первой помощи;
- исторические достопримечательности родного края;
- способы поиска и спасения на воде, на местности (в лесу, в горах).
- характеристику специальных качеств и действий спасателя при различных чрезвычайных ситуациях;
- характеристику и особенности работы пожарных дружин, поисково-спасательных групп в зданиях, в природной среде и на акватории;

Уметь:

- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- оказывать первую помощь при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших при различных травмах;
- ориентироваться на различных типах местности и в условиях ограниченной видимости, в том числе в ночное время;
- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- работать в составе поисково-спасательных групп и пожарных дружин на учебно-тренировочных полигонах;

Формы итоговой аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Формы диагностики результатов обучения: тестирование по основным разделам программы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования.

Формы демонстрации результатов: учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях.

Учебный план программы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------|---|----------|---|-----------|---|----------------------------|
| | | Всего | | Теория | | Практика | | |
| | | О | З | О | З | О | З | |
| 1 | Вводное занятие | - | 1 | - | 1 | - | - | |
| 1. Туристская подготовка | | | | | | | | |
| 1.1. | Личное и групповое снаряжение | 3 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | Тест, зачетный поход |
| 1.2. | Подготовка к походу | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | Тест, зачетный поход |
| 1.3. | Установка лагеря | 3 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | Тест, зачетный поход |
| 1.4. | Безопасность в походе | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | Тест, зачетный поход |
| Итого по разделу: | | 16 | | 6 | | 10 | | |
| 2. Ориентирование | | | | | | | | |
| 2.1. | Введение в ориентирование | - | 1 | - | 1 | - | - | |
| 2.2. | Ориентирование на местности | 6 | 3 | 1 | 1 | 5 | 2 | Тест, зачет |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|---------------------------|
| Итого по разделу: | | 10 | | 3 | | 7 | | |
| 3. Краеведение | | | | | | | | |
| 3.1. | История родного края | - | 2 | - | 2 | - | - | Тест, зачет |
| 3.2. | Географические и экономические особенности родного края | - | 2 | - | 1 | - | 1 | Тест, зачет |
| 3.3. | Флора и фауна родного края | - | 4 | - | 2 | - | 2 | Тест, зачет |
| Итого по разделу: | | 8 | | 5 | | 3 | | |
| 4. Первая помощь | | | | | | | | |
| 4.1. | Введение | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| 4.2. | Техника безопасности при оказании первой помощи | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | Тест, зачет |
| 4.3. | Первая помощь при различных повреждениях | 10 | 4 | 2 | 2 | 8 | 2 | Тест, зачет |
| 4.4. | Первая помощь при неотложных состояниях | 5 | 1 | 1 | 1 | 4 | - | Тест, зачет |
| 4.5. | Транспортировка пострадавшего | 5 | 1 | 1 | 1 | 4 | - | Тест, зачет |
| Итого по разделу: | | 32 | | 12 | | 20 | | |
| 5. «Юный спасатель» | | | | | | | | |
| 5.1. | Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера | 16 | 2 | 2 | 2 | 14 | - | Тест, зачет, соревнования |
| 5.2. | Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера | 16 | 2 | 2 | 2 | 14 | - | Тест, зачет, соревнования |
| 5.3. | Правила дорожного движения | 6 | 2 | 2 | 2 | 4 | - | Тест, зачет, соревнования |
| Итого по разделу: | | 44 | | 12 | | 32 | | |

| |
|-------------------------|
| 6. «Юный водник» |
|-------------------------|

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|---|-----------|---|-----------|---|---------------------------|
| 6.1. | Поисково-спасательные работы на акватории | 15 | 1 | 3 | 1 | 12 | - | Тест, зачет, соревнования |
| Итого по разделу: | | 16 | | 4 | | 12 | | |
| 7. «Юный пожарный» | | | | | | | | |
| 7.1. | Основы противопожарной подготовки | 16 | 2 | 2 | 1 | 14 | 1 | Тест, зачет, соревнования |
| Итого по разделу: | | 18 | | 3 | | 15 | | |
| Итого по программе: | | 144 | | 48 | | 96 | | |

Содержание изучаемого курса

Вводное занятие (1 час)

1. Туристская подготовка (16 часов)

Теория (6 часов)

Вводный инструктаж. Личное и групповое снаряжение. Подготовка к походу.

Техника безопасности во время проведения практических занятий и туристского похода.

Правила поведения учащихся во время занятий.

Практика (10 часов)

Подготовка к походу. Установка лагеря. Установка палатки. Укладка рюкзака. Распределение должностных обязанностей в группе. Питание в походе. Составление меню многодневного похода.

2. Ориентирование на местности (10 часов)

Теория (3 часа)

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования.

Практика (7 часов)

Работа с топографическими и спортивными картами. Условные знаки различных карт. Рельеф местности и его изображение на картах. Ориентирование по компасу, по местным признакам. Определение сторон горизонта, азимутов, расстояний до объекта. Чтение карты.

3. Краеведение (8 часов)

Теория (5 часов)

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Туристские возможности Кольского полуострова. Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые).

Практика (3 часа)

Охрана природы. Мероприятия по охране памятников культуры, истории и природы. Изучение флоры и фауны Мурманской области в полевых условиях. Съедобные и несъедобные растения и грибы.

4. Первая помощь (32 часа)

Теория (12 часов)

Введение. Техника безопасности при оказании первой помощи. Классификация видов первой помощи. Первая помощь при различных повреждениях. Первая помощь при неотложных состояниях. Способы транспортировки пострадавшего. Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. Состав медицинской аптечки туристской группы. Действия по оказанию первой помощи при ДТП.

Практика (20 часов)

Техника безопасности при оказании первой помощи. Средства и способы индивидуальной защиты при оказании первой помощи. Первая помощь при различных повреждениях: переломы, растяжения, вывихи, кровотечения, ушибы, укусы, ожоги, обморожения. Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, кома, инфаркт, инсульт, клиническая смерть. Реанимационные мероприятия: взрослый, младенец. Первая помощь при непроходимости дыхательных путей: взрослый, младенец. Транспортировка пострадавшего. Вязание носилок из подручных средств.

5. Специализированная подготовка: «Юный спасатель» (44 часа)

Теория (12 часов)

Подготовка и проведение спасательных работ при чрезвычайных ситуациях (ЧС). Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера: характеристика, особенности ведения работ. Классификация ЧС природного характера. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера: особенности ведения работ. Правила безопасности при ведении поисковых мероприятий. Психологическая подготовка спасателей. Правила дорожного движения.

Практика (32 часа)

Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера. Наведение переправ: навесная и параллельная переправы (перила). Подъем, спуск по крутому склону. Транспортировка пострадавшего по наведенным перилам. Разведка и пути эвакуации пострадавших. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера. Наведение переправ: наклонная навесная, вертикальные перила. Тактика ведения разведки в очаге поражения. Спасение пострадавшего из-под завала. Деблокировка пострадавших при ДТП. Правила дорожного движения. Фигурное вождение велосипеда. Передвижение группой вдоль проезжей части.

6. Специализированная подготовка: «Юный водник» (16 часов)

Теория (4 часа)

Поисково-спасательные работы на акватории. Правила безопасности при управлении плавательным средством. Правила поведения в плавательном бассейне. Средства спасения на воде.

Практика (12 часов)

Поисково-спасательные работы на акватории. Управление плавательным средством: лодка, рафт, катамаран. Преодоление полосы препятствий на плавсредстве. Бросание спасательного круга и «конца Александра» на точность. Проныривание под водой на дальность. Транспортировка пострадавшего в воде (плавательный бассейн)

7. Специализированная подготовка: «Юный пожарный» (18 часов)

Теория (3 часа)

Основы противопожарной безопасности. Средства индивидуальной защиты. Правила безопасности при работе в помещениях с ограниченной видимостью.

Практика (15 часов)

Одевание пожарной «боекки» на время. Работа в помещениях с ограниченной видимостью. Особенности выполнения комбинированной пожарной эстафеты. Развертывание пожарного рукава и подготовка к работе. Специальная физическая подготовка.

Подведение итогов обучения.

Итоговая диагностика.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, соревнования (где можно определить уровень каждого обучающегося и команды), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

Проводится в начале первого учебно-тренировочного сбора посредством бесед, тестирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить результаты освоения тем.

Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)

В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)

Проводится в конце учебного года на четвертом учебно-тренировочном сборе (тестирование, знание правил соревнований «Школа безопасности», «Юный спасатель») и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки уровней освоения программы

| Уровни/ количество баллов | Параметры | Показатели |
|--|-------------------------------|---|
| Высокий уровень | Теоретические знания. | Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий. |
| | Практические умения и навыки. | Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища. |
| Средний уровень/ | Теоретические знания. | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания. |
| | Практические умения и навыки. | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога. |
| Низкий уровень | Теоретические знания. | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога. |
| | Практические умения и навыки. | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не |

| | | |
|--|--|--|
| | | использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы. |
|--|--|--|

Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в объединении

«Юный спасатель». «Юный пожарный». «Юный водник». Региональный резерв»

Группа № ____ год обучения _____,

педагог дополнительного образования Медведенко Д.А.

| № п/п | Фамилия, имя | Высокий уровень (В) | Средний уровень (С) | Низкий уровень (Н) |
|-------|--------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |

Практические знания определяются участием в соревнованиях, тестированием, выполнением зачетных заданий на учебно-тренировочных сборах по темам: «Первая помощь», «Поисково-спасательные работы», «Ориентирование на местности», «Основы противопожарной подготовки».

Комплекс организационно-педагогических условий

**Календарный учебный график
(приложение № 1 к программе)**

Ресурсное обеспечение программы

Условия реализации программы

Учебные классы, малый спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования и поисково-спасательных работ, плавательный бассейн, акватория озера Окуневое, топографические и спортивные карты, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

**Материально-техническое обеспечение
(специальное оборудование)**

- упражнения-тренажеры для развития двигательных навыков и физических качеств.
- плавательное средство «Рафт» 6-ти местный;
- веревки, репшнуры;
- индивидуальные страховочные системы;
- подъемные и спусковые устройства, страховочные устройства, карабины;
- пожарная «боевка», пожарный рукав и гидрант-разветвитель.

Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения, оборудования и инвентаря

| Личное снаряжение | Групповое снаряжение |
|---|--|
| Рюкзак туристский | Палатки туристские (в полном комплекте) |
| Коврик туристский | Тенты для палаток (нижние) |
| Спальный мешок с вкладышем | Тенты для палаток (верхние) |
| Обувь основная (ботинки) | Веревка основная диаметром не менее 10 мм (200м), веревка вспомогательная: репшнур диаметром не мене 6 мм (100м) системы страховочные раздельные. |
| Карабины туристские | Подъемные устройства типа «Жумар» |
| Обувь запасная | Спусковые устройства типа «Восьмерка» |
| Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм) | Компасы |
| Накидка от дождя | Аптечка медицинская |
| Свитер шерстяной | Тонометр |
| Спортивный костюм | Ремонтный набор |
| Брюки ветрозащитные | Лопата саперная в чехле |
| Сапоги резиновые | Блокноты, ручки |
| Нижнее белье – 2 компл. | Пила двуручная |
| Носки простые – 3 пары | Фонарь карманный |
| Блокнот, карандаш, ручка | Транспортир |
| Носки шерстяные- 3 пары | Секундомер |
| Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки | Топор в чехле |
| Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки. | Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный |
| Головной убор | |
| Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды | |
| Туристские ботинки или обувь на твердой подошве | |

Информационно-методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: соревнования, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов.

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка туриста-спасателя;
- тесты по основам первой помощи;
- тесты по краеведению;
- правила соревнований «Школа безопасности», «Юный спасатель».

Методические материалы

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогом дополнительного образования используются следующие **наглядные пособия и раздаточный материал**:

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- тестовые задания по всем разделам программы;

Список литературы для детей

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
5. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

Список литературы для педагогов

1. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.
2. Основы безопасности в пешем походе. (Новая редакция) — М.: ЦРИБ «Турист», 2003.
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. (Записки из дневника), Москва, 2013. – 272с.
4. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.: ил., 59 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).
5. Как провести соревнования / Мухина О.Н., Налётов Д.В., Прохоров А.М.; под ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. - (Энциклопедия спортивного ориентирования).
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., ил.
8. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. Новое издание. – М.: ЦРИБ «Турист», 2005.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.twirpx.com/file/1067393/> Географический энциклопедический словарь.

Понятия и термины. / Гл. ред. Трёшников А.Ф.. – М.:, Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.

2. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.

3. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=swejr8daeTVP6BtwC6ShZqDK6dN7InVybcI6Imh0dHA6Ly9tYWR1dC5uYXJvZC5ydS9ha19iaWJsL21hc2xvdi5kb2MiLCJ0aXRsZSI6Im1hc2xvdi5kb2, Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.

4. <https://b-ok.org/book/624449/bf9aca>, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.:, 2001. – 72 с., ил., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.

5. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>.

Настольные игры для спортивного ориентирования.

6. <http://turcentrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>

7. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019г.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы
«Юный спасатель». Региональный резерв»**

Педагог: Медведенко Д.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Учебно-тренировочные сборы:

Октябрь-ноябрь (32 часа);

Март (32 часа);

Апрель (24 часа);

Май (20 часов).

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

04.11.2021, 01-09.01 2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 01-02.05.2022, 09.05.2022

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 01 ноября 2021 по 06 ноября 2021;

- зимние каникулы – с 28 декабря 2021 года по 09 января 2022 года;

- весенние каникулы – с 24 марта 2022 по 31 марта 2022;

- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2022 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(заочное обучение)**

| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|---|------------------|---------------------|
| 1. | Сентябрь | | | Заочная, теория | 1 | Вводное занятие. Личное и групповое снаряжение. | | Входная диагностика |
| 2. | Сентябрь | | | Заочная, теория | 1 | Разработка маршрута движения | | Тест |
| 3. | Октябрь | | | Заочная, теория | 1 | Установка лагеря. Установка палатки. | | Тест |
| 4. | Октябрь | | | Заочная, теория | 1 | Ориентирование. Топографическая подготовка. Топографические и | | Тест |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|---|--|------|
| | | | | | | спортивные карты. | | |
| 5. | Октябрь | | | Заочная, теория | 1 | Правила дорожного движения | | Тест |
| 6. | Октябрь | | | Заочная, теория | 1 | Ориентирование по местным признакам | | Тест |
| 7. | Ноябрь | | | Заочная, теория | 1 | История Мурманской области | | Тест |
| 8. | Ноябрь | | | Заочная, теория | 1 | Географические и экономические особенности Мурманской области | | Тест |
| 9. | Ноябрь | | | Заочная, теория | 1 | Съедобные и несъедобные растения и грибы | | Тест |
| 10. | Ноябрь | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь. Классификация видов. | | Тест |
| 11. | Ноябрь | | | Заочная, теория | 1 | Средства индивидуальной защиты при оказании П.П. | | Тест |
| 12. | Декабрь | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь при травмах: переломы, вывихи, растяжения. | | Тест |
| 13. | Декабрь | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь: синдром длительного сдавливания. Кровотечения. | | Тест |
| 14. | Декабрь | | | Заочная, теория | 1 | Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. | | Тест |
| 15. | Декабрь | | | Заочная, теория | 1 | Способы транспортировки пострадавшего | | Тест |
| 16. | Январь | | | Заочная, теория | 1 | Классификация Ч.С. природного характера | | Тест |
| 17. | Январь | | | Заочная, теория | 1 | Классификация Ч.С. техногенного характера. | | Тест |

| | | | | | | | | |
|------------|---------|--|--|--------------------|---|---|--|---------------------------------|
| 18. | Январь | | | Заочная, теория | 1 | Поисково-спасательные работы на акватории. Средства спасения на воде. | | Тест |
| 19. | Февраль | | | Заочная, теория | 1 | Личное и групповое снаряжение. | | Тест |
| 20. | Февраль | | | Заочная, теория | 1 | Разработка маршрута движения | | Тест |
| 21. | Февраль | | | Заочная, теория | 1 | Установка лагеря. Установка палатки. | | Тест |
| 22. | Февраль | | | Заочная, теория | 1 | Ориентирование. Топографическая подготовка. Топографические и спортивные карты. | | Тест |
| 23. | Февраль | | | Заочная, теория | 1 | Правила дорожного движения | | Тест |
| 24. | Март | | | Заочная, теория | 1 | Ориентирование по местным признакам | | Тест |
| 25. | Март | | | Заочная, теория | 1 | История Мурманской области | | Тест |
| 26.2 7. | Март | | | Заочная, теория | 1 | Географические и экономические особенности Мурманской области | | Тест, промежуточная диагностика |
| 28. | Март | | | Заочная, теория | 1 | Съедобные и несъедобные растения и грибы | | Тест |
| 29. | Апрель | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь. Классификация видов. | | Тест |
| 30. | Апрель | | | Заочная, теория | 1 | Средства индивидуальной защиты при оказании П.П. | | Тест |
| 31. | Апрель | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь при травмах: переломы, вывихи, растяжения. | | Тест |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|-----------------|---|---|--|----------------------------|
| 32. | Апрель | | | Заочная, теория | 1 | Первая помощь: синдром длительного сдавливания. Кровотечения. | | Тест |
| 33. | Май | | | Заочная, теория | 1 | Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. | | Тест |
| 34. | Май | | | Заочная, теория | 1 | Способы транспортировки пострадавшего | | Тест, итоговая диагностика |
| 35. | Май | | | Заочная, теория | 1 | Классификация Ч.С. природного характера | | Тест |
| 36. | Май | | | Заочная, теория | 1 | Классификация Ч.С. техногенного характера. | | Тест |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(очное обучение: Учебно-тренировочные сборы)

Октябрь-ноябрь (32 часа)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|-------|--|-----------------|------------------|--|------------------|--|
| 1. | Октябрь | 31 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Основы туристской подготовки. Основы первой помощи. Классификация ран и травм. Классификация ЧС. Подготовка к спасательным работам. | | Входная диагностика, зачет, сдача нормативов |
| 2. | Ноябрь | 01 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Ориентирование на местности. Способы ориентирования. Основы противопожарной безопасности. СИЗ. | | Зачет, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--------|----|--|--------------------|------------------|---|--|---|
| 3. | Ноябрь | 02 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Работа в помещениях с ограниченной видимостью. Одевание «боевки». Оказание помощи пострадавшим при ДТП. | | Зачет, сдача нормативов |
| 4. | Ноябрь | 03 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Топографическая подготовка. Топографические карты. ПСР на акватории. Наведение переправ. Навесная. | | Зачет, сдача нормативов |
| Март (32 часа) | | | | | | | | |
| 1. | Март | 21 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Наведение переправ. Параллельные перила. Подъем, спуск по крутому склону. Транспортировка пострадавшего по наведенным перилам. | | Промежуточная диагностика, зачет, сдача нормативов |
| 2. | Март | 22 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Психологическая подготовка спасателей. Подготовка и проведение спасработ при ЧС. Управление плавательным средством. | | Зачет, сдача нормативов |
| 3. | Март | 23 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Первая помощь при неотложных состояниях. Реанимация. Прохождение комбинированной пожарной эстафеты. | | Зачет, сдача нормативов |
| 4. | Март | 24 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Спасение пострадавших из-под завалов. Синдром длительного сдавливания. Тактика ведения разведки в очаге поражения. Пути эвакуации пострадавших. | | Зачет, сдача нормативов |

| Апрель (24 часа) | | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------|--|--------------------|------------------|---|--|
| 1. | Апрель | 24 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Первая помощь. Классификация видов. Изготовление носилок из подручных средств. | Зачет, сдача нормативов |
| 2. | Апрель | 25 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Средства индивидуальной защиты при оказании П.П. Синдром длительного сдавливания. Деблокировка пострадавших при ДТП. | Зачет, сдача нормативов |
| 3. | Апрель | 26 | 10.00-11.40 11.50-13.30 14.30-16.10 16.20-18.00 | Очная, практика | 2 2 2 2 | Первая помощь при травмах: переломы, вывихи, растяжения. Передвижение группой вдоль проезжей части. Фигурное вождение велосипеда. | Зачет, сдача нормативов |
| Май (20 часов) | | | | | | | |
| 1. | Май | 29 | 14.30-15.15 15.25-16.10 16.20-17.05 17.15-18.00 | Очная, практика | 1 1 1 1 | Безопасность при проведении похода. Состав медицинской аптечки туристской группы. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при кровотечениях. | Итоговая диагностика, зачет, сдача нормативов |
| 2. | Май | 30,31 | | Очная, практика | 16 | Зачетные мероприятия по итогам сборов. Степенной поход. | Зачет, сдача нормативов |

Приложение № 2
«Юный спасатель». «Юный пожарный». «Юный водник»: Региональный резерв».
Входящая диагностика

Общая и Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

1. 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. Многократный пробег 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.

2. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 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, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

3. 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. 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 движения. 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.

4. 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, поднятие ног до

прямого угла и др.

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

5. 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 мышц 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.

Туристская полосы препятствий

Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Приложение № 3

«Юный спасатель». «Юный пожарный». «Юный водник»: Региональный резерв».

Промежуточная диагностика

Общая и Специальная физическая подготовка

Упражнения по ориентирование на местности:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору».

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнёром (пассивные и активные).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Упражнения по технике лыжного туризма:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем на лыжах обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу. Отработка движений по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.

Упражнения по технике пешеходного туризма:

Отработка техники передвижений с рюкзаком по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно–растительным покровом. Прохождение различных этапов соревнований по технике пешеходного туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».

Приложение № 4

«Юный спасатель». «Юный пожарный». «Юный водник»: Региональный резерв».

Итоговая диагностика

Комплекс контрольных упражнений к разделу
«Общая и специальная физическая подготовка»

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

| Физическое | Контрольные | Возраст (лет) | Уровень | |
|------------|-------------|---------------|----------|---------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| | | | | |

| способно сти | упражнени я (тест) | | Низкий | Средний | Высокий | Низк ий | Средни й | Высокий |
|-------------------------|---|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Скорост ь | Бег 30 м (сек) | 13 | 6.3 и ниже | 6.2- 5.7 | 5.6 и выше | 6.8 и ниже | 6.7-6.1 | 6.0 и выше |
| | | 14 | 6.0 и ниже | 5.9 - 5.4 | 5.3 и выше | 6.4 | 6.3-5.8 | 5.7 и выше |
| | | 15 | 5.7 и ниже | 5.6-5.1 | 5.0 и выше | 6.1 | 6.0-5.6 | 5.5 и выше |
| | | 16 | 5.5 и ниже | 5.4-5.0 | 4.9 и выше | 6.0 и ниже | 5.9-5.5 | 5.4 и выше |
| Координ а ционные | Челночны й бег 3x10 м/сек. | 13 | 9.3 | 8.9– 8.1 | 7.7 | 9.4 | 9.1– 8.5 | 8. 2 |
| | | 14 | 8 9 | 8.6– 8.0 | 7.7 | 9.5 | 9.2-8.6 | 8.3 |
| | | 15 | 8.8 | 8.5-7.9 | 7.6 | 9.3 | 9.0-8.4 | 8.1 |
| | | 16 | 8.6 | 8.3-7.7 | 7.4 | 9.4 | 9.1-8.5 | 8.2 |
| Выноси -вость | 6-ти мин. бег (м) | 13 | <1100 | 1150- 1350 | >1400 | 900 | 1000- 1200 | >1300 |
| | | 14 | <1200 | 1250- 1450 | >1500 | 1000 | 1100- 1300 | >1400 |
| | | 15 | <1300 | 1350- 1550 | >1600 | 1100 | 1200- 1400 | >1500 |
| | | 16 | <1350 | 1400- 1650 | >1700 | 1150 | 1200- 1500 | >1550 |
| Гибкост ь | Наклон вперёд из положени я стоя (см) | 13 | -2 | 1-7 | 10 | -2 | 2 - 10 | 14 |
| | | 14 | 1 | 3 - 8 | 11 | 1 | 4-10 | 13 |
| | | 15 | 4 | 6-10 | 12 | 6 | 8-12 | 14 |
| | | 16 | 6 | 8-12 | 14 | 8 | 11-17 | 20 |
| Силовые | Подтяг. в висе (раз, мальчики) , пресс за 1 мин. (раз, девочки) | 13 | 0 | 2 - 6 | >7 | 20-25 | 30-35 | >40 |
| | | 14 | 2 | 3 - 8 | >9 | 25-30 | 35-40 | >50 |
| | | 15 | 4 | 5 - 9 | >10 | 30-35 | 45-50 | >55 |
| | | 16 | 6 | 7 - 12 | >14 | 35-45 | 50-60 | >60 |
| | Прыжок в длину с места | 13 | <140 | 145-195 | >200 | <130 | 135-185 | >190 |
| | | 14 | <160 | 165-210 | >215 | <150 | 155-195 | >200 |
| | | 15 | <180 | 185-225 | >230 | <170 | 175-205 | >210 |
| | | 16 | <200 | 205-235 | >240 | <180 | 185-215 | >220 |

Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи»

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки»

Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка»

Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности»

Приложение № 5

«Юный спасатель». «Юный пожарный». «Юный водник»: Региональный резерв». Тестирование

1. Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

| Классификация ЧС природного характера | Чрезвычайные ситуации природного характера |
|---------------------------------------|--|
| геофизический | |
| геологический | |
| метеорологический | |
| Морской гидрологический | |
| гидрологический | |
| природные пожары | |

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы.

2. Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Тестовые и практические задания к разделу «Основы туристской подготовки»

Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение»

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задает по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тема: «Организация туристского быта»

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?

- а) малый привал б) обеденный привал в) ночлег г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?

- а) наличие питьевой воды б) ровная площадка для установки палаток
в) наличие сухого топлива г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?

- а) полевая стоянка для воинов б) столовая в) гостиница г) палаточный лагерь туристов

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

- а) выше
б) ниже
в) в населенном пункте
г) не имеет значения

5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?

- а) шалаш б) колодец в) звездный г) пирамида

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение

| Вид костра | Рисунок | Назначение |
|------------|---------|------------|
| | | |
| | | |

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

- а) на торфяниках б) на берегу рек в) на участках с любым сухостоем г) в лесу под кронами деревьев

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность б) пригодность в течение всего похода
в) транспортабельность г) все ответы верны

Тема: «Тактика и техника пешеходного туризма»

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

1.Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2.Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

Тема: «Туристские должности в группе».

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

Тема: «Условные знаки»

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

Тема: «Техника безопасности».

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

1. Назовите узлы для страховки?

а) булинь б) простой проводник в) восьмерка г) схватывающий

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности

а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) 4 человека

3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

а) да б) нет в) разрешено, но не обязательно г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

а) в чехлах б) в отдельных рюкзаках в) не имеет значения г) в открытом виде

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

а) прямой б) академический в) встречный г) брамшкотовый

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

а) карабин б) жумар в) восьмерка

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

а) вперед головой б) вперед ногами в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!).

Тестовые и практические задания к разделу «Основы первой помощи»

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

- 1.Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
- 2.Покажите их на практике.
- 3.Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.

4. Назовите виды кровотечений.

5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2. Покажите их на практике.

3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.

3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

4 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потере сознания.

2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.

2. Перечислите виды отравлений.

3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

а) карликовая береза б) морошка

в) олений мох (ягель) г) яблоня

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

а) Охотское море б) Баренцево море в) Море Лаптевых г) Белое море

3. Красная книга - это

а) рассказы о животных и растениях

б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

а) крапива б) венерин башмачок в) осина г) василек д) дуб

5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

а) Ковдозеро б) Могильное в) Имандра г) Сейдозеро

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину

б) растения низкорослые

в) цветки крупные ярко – окрашенные

г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

8. Какие растения используют в пищу?

а) морошка б) волчье лыко в) сосна г) кипрей (Иван – чай)

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро

10. Какие растения относятся к деревьям?

а) сосна б) шиповник в) черника г) ель

11. В каком году был основан город Мурманск?

а) 17 сентября 1927 года б) 4 октября 1916 года в) 17 октября 1926 года

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января в) с 2 декабря по 11 января

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

а) Романов –на- Мурмане б) Александровск в) Хибиногорск

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?

а) снегирь б) чайка в) лебедь г) дятел

17. Какие могут птицы жить под снегом?

а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей

18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?

а) поморы б) саамы в) коми

19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

а) Нива б) Умба в) Поной

20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша

21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий

22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит

23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?**24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?****25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?****26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10 см?****27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове.****28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?****29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?****30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?**

а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песок»

Тестовые вопросы и задания к разделу «Специальная подготовка»**Задание 1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

| Классификация ЧС природного характера | Чрезвычайные ситуации природного характера |
|---------------------------------------|--|
| геофизический | |

| | |
|-------------------|--|
| геологический | |
| метеорологический | |
| гидрологический | |
| гидрологический | |
| природные пожары | |

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы

Задание 2. Карточки- задания «Составляющие подготовки спасателей и перечень соответствующих умений»

Учащимся выдаются карточки с составляющими подготовки спасателей, в которых необходимо дописать перечень соответствующих умений.

| | |
|---------------------------------|--|
| Спасатель должен знать и уметь: | Медицинская подготовка |
| Спасатель должен знать и уметь: | Противопожарная подготовка |
| Спасатель должен знать и уметь: | Специальная (техническая подготовка) |
| Спасатель должен знать и уметь: | Радиационная, химическая и биологическая защита |
| Спасатель должен знать и уметь: | Подготовка по связи |
| Спасатель должен знать и уметь: | Подготовка по топографии |
| Спасатель должен знать и уметь: | Тактико-специальная подготовка |
| Спасатель должен знать и уметь: | Физическая подготовка |
| Спасатель должен знать и уметь: | Психологическая подготовка |