

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 25.09.19 № 4

Председатель  О. А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГАУДОМО

«МОЦДО «Лапландия»

от 25.09.19 № 955

Директор  В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Возраст обучающихся: **11-17 лет**
Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:

Медведенко Денис Александрович,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2019

Пояснительная записка

НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПРОГРАММЫ: туристско-краеведческая.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Актуальность программы «Школа безопасности» заключается в том, что она способствует подготовки ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении, его самореализации, самоутверждению, удовлетворению его разнообразных жизненных потребностей, и имеет профессиональную направленность. Занятия по данной программе способствуют приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения. Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, учащиеся в объединении смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

Поэтапное и дифференцированное освоение программы обучающимися обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; формирование из их числа сборных команд учреждения, муниципалитета и региона. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний в области туризма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа безопасности»	Программа «Школа безопасности»: Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей
Уменьшен срок реализации программы:	
Программа рассчитана на 2 года обучения:	Программа рассчитана на 4 года обучения:
Изменено количество часов по годам обучения:	
1 год обучения-216 часов 2 год обучения-216 часов	1 год обучения – 324 часа 2 год обучения – 324 часа 3 год обучения – 324 часа 4 год обучения – 324 часа
Изменена цель программы:	
удовлетворение образовательных потребностей учащихся в области знаний личной и общественной безопасности, получения практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях посредством туристско – краеведческой	Создание благоприятных условий для развития творческого потенциала учащихся, направленных на физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни

деятельности. Исходя из поставленной цели, сформулированы новые задачи и ожидаемые результаты	
Содержание программы дополнено новыми разделами (подразделами):	
<p>- Мурманская область: история освоения, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия (1 год обучения);</p> <p>- Мурманская область: история края, развитие промышленности и с/х хозяйства, транспорта, туристские возможности (2 год обучения);</p> <p>- Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма (2 год обучения);</p> <p>- введен образовательный модуль к программе «Школа безопасности» на летний период</p>	
В каждом разделе программы видоизменено и дополнено содержание:	
Содержание программы отражено через краткое описание тем теоретических и практических видов занятий. Указано количество часов по каждой теме с разбивкой на теорию и практику.	В содержании программы количество часов не указано с разбивкой на теорию и практику.
Изменён режим занятий:	
Из расчёта 6 часов в неделю (2 раза *2 часа - аудиторные занятия (теория); 1 раз *2 часа походы, экскурсии, занятия на местности (практика), или 1 раз *3 часа – теория; 1 раз *3 часа - практика)	Из расчета 9 часов в неделю
Изменены формы подведения итогов	
В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения системы знаний, умений и навыков по программе (диагностика: входная, промежуточная, итоговая). По итогам обучения предусматривается выполнение тестовых заданий, практических заданий, упражнений, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение реферата (исследовательской работы), а также участие учащихся в туристских походах, соревнованиях, конкурсах, конференциях.	

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 11 до 17 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением, к предпрофессиональной ориентации для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или МинОбороны РФ и формирующим в себе навыки грамотного поведения в экстремальных ситуациях и безопасного и здорового образа жизни.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий в объединениях «школа безопасности», а также участия в туристских походах, слетах и соревнованиях. Группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся. Для каждой возрастной группы дается определенный объем и уровень знаний, доступный усвоению учащимися в соответствии с особенностями и возможностями их познавательной деятельности

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения – 216 часов.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

- групповые;
- индивидуальные.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ: теоретические (аудиторные): лекции, беседы, презентации, тестирования; практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах, олимпиадах, посещение мастер-классов.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа.

Режим проведения занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ЦЕЛЬ: удовлетворение образовательных потребностей учащихся средствами туристско – краеведческой деятельности.

ЗАДАЧИ:

1.Обучающие.

Познакомить:

- с историей развития туризма в России, особенностями различных видов туризма;
- 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, туристского быта с правилами и организацией проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма;
- с основами общей и специальной физической подготовкой;
- с организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;

- основами медицинских знаний и оказанием первой доврачебной медицинской помощи;
- с основами топографии и ориентирования на местности с особенностями ориентирования на различных типах местности, при плохой видимости и в ночное время;
- 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:

- проводить фенологические наблюдения, владеть простейшими методиками исследований и оформлять учебно-исследовательские работы;
- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;
- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- владеть основами медицинских знаний и оказывать первую доврачебную помощь;
- 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 спасательными различными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

2. 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.

Способствовать развитию:

- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственного отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского полуострова.

3. Оздоровительные:

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Воспитательные:

Воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживания;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;

– чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Формировать активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Основы туристской подготовки	64	22	42	
2.1	История развития туризма	2	2	-	Опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение (в т.ч. практические занятия на местности)	4	2	2	Зачет
2.3	Питание в туристском походе (в т.ч. практические занятия на местности)	4	2	2	Зачет
2.4	Организация туристского быта (в т.ч. практические занятия на местности)	18	6	12	Зачет
2.5	Подготовка к походу, путешествию (в т.ч. практические занятия на местности, походы)	26	6	20	Зачет
2.6	Участие в туристских соревнованиях	10	2	8	Зачет
3.	Топография и ориентирование (в т.ч. практические занятия на местности)	30	10	20	Зачет
4.	Краеведение. Мурманская область: история освоения, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия (в т.ч. практические занятия на местности, экскурсии)	26	10	16	Опрос, зачет
5.	Основы медицинских знаний (в т.ч. практические занятия на местности)	24	12	12	Зачет
6.	Общая и специальная физическая подготовка (в т.ч. практические занятия на местности)	26	4	22	Зачет
7.	Специальная подготовка	43	25	18	
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	4	2	Зачет
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	Зачет
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	6	2	4	Опрос, Зачет
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (в т.ч. практические занятия на местности)	22	4	18	Опрос, зачет
7.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	6	2	4	Опрос, зачет

8	Заключительное занятие	2	1	1	Зачет
	Итого	216	87	129	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

1 год обучения

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие (1час.)

Теория (1час.)

Знакомство с планом работы объединения, целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (64 часа)

2.1. История развития туризма (2 часа).

Теория (2 часа)

История освоения России, знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. История развития туризма в России. Виды туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм). Понятие о спортивном туризме. Самостоятельный, экскурсионный и международный туризм. Законы, правила, нормативы и традиции туризма. История создания детского Всероссийского движения «Школа безопасности».

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение(4 часа)

Теория (2 часа)

Личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему и правила ухода за ним. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подготовка туристского снаряжения к походу (с учетом погодных условий). Палатки и тенты, их виды и назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, топоры, пилы. Особенности туристского снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, страховочные системы), их назначение.

Практика (2 час)

Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака. Отработка навыков пользования страховочной системой.

2.3. Питание в туристском походе (4 часа)

Теория (2 часа)

Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для похода и их хранение. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим и обеззараживание воды.

Практика (2 час)

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

2.4. Организация туристского быта. (18 час).

Теория (6 часа)

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места бивака. Бивак его обустройство. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток, тентов. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Уборка места бивака.

Практика (12 час)

Определение мест для бивака, привалов и ночлегов по плану (карте) местности. Установка бивака. Организация бивачных работ. Отработка навыков установки, снятия и упаковки палатки. Приготовление пищи на костре. Изготовление макета «Типы костров».

2.5. Подготовка к походу, путешествию (26 часов)

Теория (6 часов)

Определение цели похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода. Туристские должности в группе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Охрана природы при организации туристского похода (путешествия), привалов и биваков. Составление отчета о походе.

Практика (20 час.)

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обработка собранных материалов. Отчет о походе (4час).

Занятия на местности (16 часов):

Организация и проведение однодневного (двух- трёхдневного) туристского похода (выбор места бивака на местности, устройство кострища, разведение костра, приготовление пищи на костре, установка палаток). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

2.6. Участие в туристских соревнованиях (10 час)

Теория (2 часа)

Соревнования, задачи, виды соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Условия проведения соревнований. Положения о соревнованиях. Разрядные требования. Права и обязанности судей. Права и обязанности участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практика (8 часов)

Подготовка и участие в соревнованиях первенства города, области (согласно календарному плану).

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (30 часов)

Теория (10 часов):

Понятие о топографии. Топографическая и спортивная карты. Масштаб и его виды. Горизонталы. Магнитные меридианы. Сетка карты. Определение высоты местности на карте. Понятие о рельефе. Типичные формы рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Характеристика местности по рельефу. Простейшие способы съемки участков местности (маршрута). Способы измерения расстояний на карте и местности. Глазомерный способ определения расстояния. Определение расстояния шагами. Условные знаки топографических и спортивных карт. Компас, его устройство и правила пользования им. Стороны горизонта. Ориентирование по карте и компасу. Азимут. Измерение азимута на карте. Определение сторон горизонта и азимута на местности. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.

Практика (20 часов)

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния и определение высоты по карте.

Составление схемы, плана местности в масштабе. Упражнения по запоминанию условных знаков топографических и спортивных карт. Топографические диктанты. (4часа).

Ориентирование на местности (16 часов):

Упражнения на определение расстояния шагами (прохождение отрезков различной длины). Работа с простейшими приборами съемки местности. Прохождение маршрута по ориентированию по карте и компасу на местности. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Упражнения по определению сторон горизонта и азимута по местным предметам.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение. Мурманская область: история освоения, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия (26 час.)

Теория (10 часов)

Географическое положение, границы и административно – территориальное деление Мурманской области. Природно-географические зоны Кольского Севера. История освоения Кольского Севера. Знаменитые ученые и исследователи, их роль в освоении и развитии Кольского полуострова. Характеристика и специфика населения Мурманской области. История основания населенных пунктов (Кандалакша, Варзуга, Умба, Кола). Население Мурманской области на современном этапе.

Климат Мурманской области и его особенности. Наблюдение за погодой. Основные признаки изменения погоды. Главные черты и особенности рельефа Мурманской области. Полезные ископаемые на Кольском полуострове, их основные месторождения. Моря, омывающие Кольский полуостров, их характеристика и особенности. Характеристика внутренних вод Кольского полуострова. Леса Мурманской области. Растительный мир тундры и лесотундры. Растения - «часы», «барометры», биоиндикаторы. Животный мир Мурманской области и его особенности. Красная Книга Мурманской области. Фенологические наблюдения. Подготовка и оформление исследовательских работ (рефератов).

Практика (16 часов):

Экскурсия в областной краеведческий музей по теме «По страницам истории Кольского Севера».

Экскурсия в областной краеведческий музей по теме «Минералы Кольского полуострова».

Практические занятия на местности (возможны выезды в ПАБСИ или заповедники: Пасвик), «Кандалакшский», «Лапландский») (8 часов):

РАЗДЕЛ 5. Основы медицинских знаний (24 часа).

Теория (12 часов)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Сердце и сосуды. Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Почки, их функции. Нервная система - центральная и периферическая. Закаливание организма, его значение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Вредные привычки их влияние на здоровье человека.

Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Соблюдение гигиенических требований на тренировке, в походе. Походная медицинская аптечка, её состав, хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Различия в принципе действия. Новейшие фармакологические препараты. Лекарственные растения, их применение в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в туризме. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания, их профилактика и оказание помощи. Травмы, меры по их профилактике. Характеристика видов травм (ушибы, растяжения и

разрывы связок, вывихи). Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика (12 часов)

Отработка навыков по оказанию первой доврачебной помощи условно пострадавшему (при ушибах, растяжении и разрывах связок, вывихов, при пищевом отравлении и желудочно-кишечных заболеваниях). Формирование походной медицинской аптечки. Изготовление носилок, волокуш. Отработка способов транспортировки условно пострадавшего.

РАЗДЕЛ 6. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

Теория (4 часа)

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП), задачи. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП), задачи. Взаимосвязь общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Нормативы общей и специальной физической подготовки. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Врачебный контроль и его порядок осуществления. Самоконтроль, его значение. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение

Практика (22 часа)

Общая физическая подготовка (приложение 2,3)

Команды для управления группой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц таза и ног. Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость, выносливость и силу, развитие ловкости и быстроты. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специальная физическая подготовка (приложение 3)

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Элементы акробатики. Преодоление туристской полосы препятствий.

РАЗДЕЛ 7. Специальная подготовка (43 часа)

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде (6 часов)

Теория (4 часа)

Общие понятия опасности экстремальных ситуаций в природной среде, причины их возникновения.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: слабая подготовочная подготовка, недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, пренебрежение страховкой и ослабление внимания, недисциплинированность, несоблюдение мер по технике безопасности, неумение оказать первую доврачебную помощь. Объективные опасности: изменение погодных условий, преодоление сложных маршрутов в походе, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, опасные животные, ядовитые пресмыкающиеся и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика (2 часа)

Подготовка и выполнение рефератов по темам «Опасности экстремальных ситуаций в природной среде», «Опасности в туристском походе».

7.2. Психологические основы выживания в природных условиях (3 час.)

Теория (3час.)

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Факторы выживания: внимание, память и мышление. Страх и способы его преодоления. Характер и его влияние на поведение в условиях выживания. Руководство и лидерство. Обязанности руководителя группы. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Принятие решений в группе.

7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (6 час.)

Теория (2 часа)

Порядок действия человека или группы в экстремальной ситуации природной среды. Принятие решения о порядке действий. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности, способы добычи пищи и воды, добычи огня и приготовление пищи, сооружение временного жилища. Понятие об автономном существовании. Факторы выживания человека в условиях автономного существования. Использование подручных средств в условиях автономного существования. Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их применение. Само-взаимопомощь при травмах и ушибах, ожогах, пищевых отравлениях, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся.

Практика (4 часа)

Отработка приемов действий при экстремальных ситуациях в природной среде.

7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (22 часа)

Теория (4 часа)

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 (всевозможные виды: конкурс стенгазеты, «Боевой листок», конкурс эмблемы, конкурс приветствия команд, конкурс поваров).

Практика (18 часов)

Подготовка и участие в мини –соревнованиях, в районных, городских соревнованиях «Школа безопасности» (согласно календарного плана).

7.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (6 часов)

Теория (2 часа)

История создания спасательных служб в мире, на территории России. Единая государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС): цель, задачи, структура, управление и функционирование. Поисково-спасательные службы. Средства поиска пострадавших. Специальные спасательные и подручные средства, их использование. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Оказание помощи туристским группам поисково-спасательной службой.

Практика (4 часа):

1. Экскурсия в расположение Аварийно-спасательного отряда г. Мурманска

РАЗДЕЛ 8. Заключительное занятие (2 часа)

Теория (1 час.)

Подведение итогов. Задания на лето.

Практика (1 час.)

Проведение итоговой диагностики (тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, сдача контрольных нормативов по ОФП).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
2-й год обучения**

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Основы туристской подготовки	50	18	32	
2.1.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	10	4	6	Зачет
2.2.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	10	4	6	Зачет
2.3.	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	30	10	20	Зачет
3.	Топография и ориентирование <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	24	10	14	Зачет
3.1.	Особенности ориентирования в сложных условиях	20	6	14	Зачет
3.2.	Ориентирование в ночное время	4	2	2	Зачет
3.3.	Участие в соревнованиях спортивного Ориентирования	14	2	12	Зачет
5.	Краеведение. Мурманская область: история края, развитие промышленности и с/х хозяйства, транспорта, туристские возможности <i>(в т.ч. практические занятия на местности, экскурсии)</i>	18	8	10	Опрос, зачет
6.	Основы медицинских знаний <i>(в т.ч. практические занятия на местности ,экскурсии)</i>	28	12	16	Зачет
7.	Общая и специальная физическая подготовка <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	26	4	22	Зачет
8.	Начальная специальная подготовка	53	15	38	Зачет
8.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера	10	4	6	Зачет
8.2.	Основы безопасного ведения спасательных работ	6	2	4	Зачет
8.3.	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	8	4	4	Зачет
8.4.	Соревнования «Школа безопасности» <i>(в т.числе практические занятия на местности)</i>	29	5	24	Зачет
9.	Заключительное занятие	2	1	1	Зачет

	ИТОГО	216	84	131	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

В программу «Школа безопасности» введен дополнительный образовательный модуль на летний период, включающий в основном практические занятия в природных условиях и упражнения на общефизическую подготовку, участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, туристских походах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

2-й год обучения

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие (1 час.)

Теория (1 час.)

Знакомство с планом работы объединения, инструктаж по ОТ, ПБ и ЧС. Итоги летнего задания..

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (50 час.)

2.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (10 часов).

Теория (4 часа)

Адаптация в туризме и ее особенности. Экстремальные ситуации в походе. Аварийные ситуации в походе, на тренировочных занятиях, причины их возникновения и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

Практика (6 часов)

Отработка навыков выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Отработка навыков освоения современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Отработка тактики действий в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (10 часов)

Теория (4 часа)

Организация туристского быта в экстремальных условиях. Организация бивака в безлесной зоне, в горах, требования к нему. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Обустройство пещер, траншей, иглу. Заготовка дров и разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, сильном тумане. Способы добывания огня. Правила пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Организация питания и приготовления пищи в экстремальных условиях.

Практика (6 часов)

Определение места бивака, привалов и ночлегов по плану (карте) местности. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных природных и погодных условиях. Сооружение временных укрытий. Разведение костра для обогрева и сушки одежды. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

2.3. Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма (30 часов).

Теория (10 часов)

Основы техники и тактики пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов

маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение сложных участков маршрута, способы их преодоления. Движения колонной. Перестроения колонны на сложных участках маршрута.

Движение в тайге, горах. Подъем, траверс и спуск со склонов. Туристские узлы и их применение. Техника вязания узлов. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Переправы через реки (переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням). Брод, выбор места и способы его прохождения. Переправы по веревке с перилами, по навесной переправе. Наведение вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Организация движения по снежникам. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Тактика движения при изменении погоды. Меры безопасности при движении по снежникам, при организации переправ через реки.

Лыжный туризм и его особенности. Лыжи, хранение, ремонт лыж, уход за лыжами и ботинками. Основные приемы техники лыжного туризма. Повороты на месте и в движении. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Перемещение на лыжах по равнине и пересеченной местности. Повороты и торможение во время спусков. Падения и вставания. Тропление лыжни. Техника безопасности при ходьбе на лыжах, при преодолении простейших препятствий. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Преодоление лавиноопасного участка. Снаряжение туриста-лыжника для похода, путешествия.

Практика (20 часов)

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка групповой, индивидуальной техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото, по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склона с альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

Отработка техники движений на лыжах на месте: переступания вокруг пяток и носков лыж. Отработка техники передвижения на лыжах: повороты, спуски и подъемы, спуски с торможением, перешагивание и преодоление препятствий, движение боковыми приставными шагами, передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Отработка движений на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Тропление лыжного маршрута.

Отработка техники вязания туристских узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Определение изменений погоды и ведение дневника метеонаблюдений.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (24 часа)

3.1. Особенности ориентирования в сложных условиях (20 часов)

Теория (6 часов)

Особенности ориентирования: в горах, в тундре, тайге, на водных объектах. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование по местным предметам. Движение по легенде. Определение точки своего стояния, выбор пути движения. Особенности ориентирования в сложных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Ориентирование при плохой видимости на местности. Порядок действий в случае потери ориентирования на местности.

Практика (14 часов)

Упражнения по определению точки на карте своего местонахождения на местности. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение

азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и мини-соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута (движение по легенде).

3.2.Ориентирование в ночное время (4 часа).

Теория (2 часа)

Снаряжение для движения в ночное время (фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты), требования к нему. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей, населенных пунктов, звуковых ориентиров. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Обеспечение безопасности при движении в ночное время.

Практика (2 часа)

Написание реферативной работы по теме «Особенности ориентирования в ночное время»

3.3.Участие в соревнованиях спортивного ориентирования (14 час)

Теория (2 часа)

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практика (12 часов)

Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристских соревнованиях (согласно календарному плану).

РАЗДЕЛ 5. Краеведение. Мурманской область: история края, развитие промышленности и с/х хозяйства, транспорта, туристские возможности (18 часов)

Теория (8 часов)

История, памятные события, происходившие на территории Кольского полуострова. Край в период Великой Отечественной войны. Знаменитые земляки, их роль в истории развития Кольского Заполярья. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта Мурманской области. Настоящее и будущее Кольского Севера.

Туристские возможности Мурманской области. Экскурсионные объекты Мурманской области: памятники истории и культуры, природы, их охрана. Особо охраняемые природные территории Мурманской области. Заповедники (Лапландский, Кандалакшский и Пасвик). Музеи Мурманской области. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Организация и проведение краеведческих наблюдений (составление схем участков маршрута, сбор растений для гербариев, описание и сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, сбор материала для исследовательских работ). Подготовка и написание, оформление реферативных (исследовательских) работ.

Практика (10 часов)

1.Экскурсии в музеи, заповедники, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории (знакомство по литературным и другим источникам с краеведческими объектами, выбор и изучение района похода, разработка маршрута).

2. Краеведческая викторина «Край мой северный».

РАЗДЕЛ 6. Основы медицинских знаний (28 часов)

Теория (12 часов)

Переломы костей, их характеристика (открытые и закрытые переломы). Оказание первой медицинской помощи при переломах, при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, тазовых костей, конечностей. Способы наложения шин при

переломах. Способы транспортировки и страховка пострадавшего. Виды кровотечений, их причины. Способы остановки кровотечений. Особенности оказания первой доврачебной медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран. Простудные заболевания, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, признаки и механизм их передачи, лечение. Потеря сознания и остановка сердца, причины, признаки. Искусственное дыхание, массаж сердца. Оказание первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим при травматическом шоке и обмороках.

Горные дезадаптации, признаки, прогноз изменения тактики похода. Акклиматизация – профилактика горной болезни. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Дезинфицирующие и лекарственные средства, их свойства и применение.

Практика (16 часов)

Практические занятия по отработке навыков оказания первой доврачебной медицинской помощи: обработка ран, остановка наружного кровотечения и перевязка ран; при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кистей рук, бедра, колена). Отработка навыков по наложению шин пострадавшему. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния различными способами.

РАЗДЕЛ 7. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

Теория (4 часа)

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, органы дыхания и кровообращения, опорно-двигательную систему (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Спортивный массаж: приемы, применение и противопоказания.

Практика (22 часа)

Общая физическая подготовка (приложение 2)

Команды для управления группой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц таза и ног. Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость, выносливость и силу, развитие ловкости и быстроты. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специальная физическая подготовка (приложение 5)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки:

- упражнения по ориентированию на местности, упражнения по технике пешеходного туризма, упражнения по технике лыжного туризма.

РАЗДЕЛ 8. Специальная подготовка (53 часа)

8.1. Чрезвычайные ситуации природного характера (10 часов)

Теория (4 часа)

Природные явления: (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, обвалы, извержения вулканов и т.д.), их характеристика.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Порядок действий при возникновении опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой доврачебной медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка и принятие решения сложившейся ситуации;(продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практика (6 часов)

Практическое задание: заполнение таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» (приложение 4) либо экскурсия или однодневный поход.

8.2. Основы безопасного ведения спасательных работ (6 часов).

Теория (2 часа)

Основы управления при ликвидации ЧС. Знаки и сигналы. Виды обеспечения действий сил и средства в районах ЧС. Определение опасных и безопасных зон. Разведка и пути эвакуации пострадавших. Подготовка и проведение поисково-спасательных работ при ЧС. Особенности ведения аварийно-спасательных работ в условиях высоких и низких температур.

Практика (4 часа)

8.3. Организация поисково-спасательных работ силами группы (8 часов)

Теория (4 часа)

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, постановка задачи группе поиска (маршрут движения, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Принятие решения о порядке действий группы. Организация подъема пострадавшего и оказание доврачебной медицинской помощи.

Практика (4 часа)

Отработка навыков поисково-спасательных работ силами группы (поиск заблудившегося члена группы, оказание доврачебной помощи при различных ситуациях).

8.4. Соревнования «Школа безопасности» (29 часов)

Теория (5 часов)

Права и обязанности судей. Организация и судейство видов «Полоса препятствий». «Маршрута выживания». Оборудование этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований (предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, порядок действий в аварийной ситуации, проведение консультации по прохождению этапов, прием дистанции). Конкурсная программа (всевозможные виды: конкурс стенгазет, «Боевых листков», конкурс эмблемы, конкурс приветствия команд», конкурс поваров).

Практика (24 часа)

Подготовка и участие в мини- соревнованиях, областных соревнованиях «Школа безопасности» (согласно календарному плану).

РАЗДЕЛ 9. Заключительное занятие (2 часа).

Теория (1 час)

Подведение итогов обучения.

Практика (1 час). Итоговая диагностика (тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по ОФП).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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» - о чрезвычайных ситуациях природного характера, об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности;

- основы проведения видов соревнований, порядок определения результатов соревнований учащихся «Школа безопасности», обеспечение их безопасности и подготовку к участию в них.

Сформировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Метапредметные.

Знать:

- историю развития туристского движения в России особенности различных видов туризма законы, правила, нормы и традиции туризма;

- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;

- главные отрасли промышленного производства, особенности сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;

- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, и туристские возможности Кольского полуострова;

- о чрезвычайных ситуациях природного характера об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности;

Уметь:

- проводить фенологические наблюдения,

- владеть простейшими методиками исследований в природе и оформлять учебно-исследовательские работы;

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм и переломах, кровотечениях, заболеваниях, при обморожениях, поражении электрическим током, укусах ядовитых насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших при различных видах травм и переломах;

Предметные.

Знать:

- основное групповое и личное туристское снаряжение, основные туристские узлы, их применение и назначение, организацию питания в туристском походе, основные требования к выбору места для организации бивака группы, туристских соревнований;

- основы топографии и ориентирования на местности;

- основы медицинских знаний (краткие сведения о строении и функциях организма человека, понятия личной гигиены и закаливание организма, оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжении и разрыве связок и вывихов, при пищевых отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях, медицинская аптечка и т.д.);

- исторические достопримечательности родного края;

Уметь:

- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;

- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм и переломах, кровотечениях, заболеваниях, при обморожениях, поражении электрическим током, укусах ядовитых насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших при различных видах травм и переломах;

- ориентироваться на различных типах местности и при плохой видимости на местности и в ночное время;
- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Программа предусматривает следующие формы контроля:

1. Зачет – позволяет определить теоретический и практический уровень освоения материала как на любом этапе обучения. Дает объективное представление об уровне подготовки обучающихся;
2. Тест – позволяет определить теоретический уровень подготовки обучающегося при дистанционном обучении;
3. Опрос, беседа, наблюдение – используется как форма текущего контроля и рефлексии при проведении как теоретических, так и практических занятий. Позволяет выявить необходимые для доработки элементы программы;

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем сформированности знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением учащимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы, соревнования (где можно определить уровень каждого игрока и команды), конкурсы, тесты. Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы учащимися осуществляется три диагностических среза:

- **входная диагностика** посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, а так же выявляются их творческие способности.
- **промежуточная диагностика** позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.
- **итоговая диагностика** проводится в конце учебного года (по результатам учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Входной	Начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью.	Анкетирование, тестирование.	Сентябрь
Текущий	Освоение учебного материала по темам.	Зачетные задания, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях	Октябрь-апрель

Промежуточный	Освоение учебного материала за полугодие	Опросы, практические задания, участие в соревнованиях	Декабрь-январь
Итоговый	Освоение учебного материала за весь период обучения	Участие в соревнованиях и зачетном многодневном походе, сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях СЗ ФО «Юный спасатель – 2017»	Май-июнь

Диагностическая карта учащегося
Входной контроль
Наличие у учащихся навыков базового уровня

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Первая помощь (1-5 б.)	Тур. Подготовка (1-5 б.)	Ориентирование и топография (1-5 б.)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

3-8 баллов – низкий уровень.

9-12 баллов – средний уровень

13-15 баллов – высокий уровень.

В течение учебного года по определению уровня усвоения программы учащимися осуществляется три диагностических среза:

– входная диагностика позволяет выявить предварительный уровень знаний, умений учащимися и готовности их к изучению данной программы. При проведении предварительной диагностики предполагаются наблюдения со стороны педагога, опрос или беседа, анкетирование, выполнение тестовых заданий, а также для выявления творческих способностей – выполнение несложных творческих заданий, участие в соревнованиях;

– промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы. На данном этапе предполагается проведение диагностики в форме тестирования, игры, конкурса, викторины, выполнение практических упражнений и заданий, участие в соревнованиях, в туристских походах;

– итоговая диагностика проводится по окончании учебного года и предполагает усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков, полученных учащимися по данной образовательной программе (выполнение тестовых заданий, реферативной (исследовательской) работы, практических упражнений и заданий, выполнение зачетной работы, участие в соревнованиях, в туристских походах, выполнение нормативов на значок «Юный турист»). Также предусматривается участие учащихся в соревнованиях, конкурсах, конференциях, олимпиадах различного уровня (см.таблицы №1,2).

Проверка знаний и умений по разделам программы:

1.Раздел « Общая и специальная физическая подготовка» (выполнение упражнений и практических заданий) - приложение 6

2. Раздел «Основы туристской подготовки» (тесты, письменные и устные опросы, практические задания) - *приложение 7*

3. Раздел «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности» (тесты)- *приложение 8*

4. Раздел «Начальная специальная подготовка» (тесты, задания)- *приложение 9*

5. Выполнение нормативов спортивных разрядов и (или) значков «Юный турист» и «Юный путешественник»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы диагностики результатов в течение учебного года:

- собеседование;
- наблюдение;
- устный и письменный опрос: задачи и задания, зачетные задания, тестовые задания и вопросы;

- выполнение практических заданий, упражнений, учебно-тренировочных походов;
- конкурсы, викторины, соревнования, турслеты

Формы демонстрации результатов программы:

- открытые учебные занятия;
- презентабельные результаты (участие в конкурсах, олимпиадах, научно-практических, учебно-исследовательских конференциях, фестивалях, в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель» различного уровня).

- материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий **по источникам знаний:**

1.Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.)

2.Наглядный метод (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, географические карты, топографические и спортивные карты, экспонаты музеев, экскурсионные объекты, спортивно-туристский инвентарь.

3.Практический метод: практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки, сбор гербария); сбор материала для написания реферативных (исследовательских) работ; выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристско-краеведческих мероприятиях и т.д.

Словесные, наглядные и практические методы всегда применяются в определенных сочетаниях, выбор наилучшего варианта этого сочетания всегда является важнейшей задачей оптимизации методов обучения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, современного туристского снаряжения, с использованием новейших методик.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода. Программа предполагает углубленное изучение вопросов

выживания и деятельности туриста, спортсмена в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. Однако при этом со стороны педагогов, судей должны быть предприняты все меры для исключения случайностей, которые могут привести к травме. Дети, в свою очередь, должны четко знать и выполнять правила безопасного поведения во время учебных мероприятий.

По характеру познавательной деятельности – объяснительно иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский метод и метод проблемного изложения.

Методика проведения занятия.

В большинстве случаев, занятия строятся по следующей схеме:

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия. Выявление имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы (повторение).

Создание ориентировочной схемы действия (планирование).

2. Исполнительный этап:

Упражнения на усвоение и закрепление знаний, умений и навыков, выполнение практических упражнений по заданию педагога.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

Подведение итогов занятия, формулирование выводов, выражение эмоционального отношения к результатам деятельности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее профессиональное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом.

Инструменты и материалы: гигроскопическая вата, ножницы, термометры, набор карт (спортивные, топографические, физические, географические), таблица «Условные знаки спортивных карт», таблица «Условные знаки топографических карт», учебный плакат «Узлы», бинокли, курвиметр, призмы для ориентирования на местности, компостеры для отметки прохождения КП, планшет для глазомерной съемки, рулетка, тематические папки к разделам программы, компьютер, проектор, фотоаппарат, учебные дискеты, мультимедийные средства и презентации, тестовые задания, сценарии викторин, игр к разделам программы.

Рекомендуемый перечень снаряжения, оборудования и инвентаря

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Помещение:

- 1.1. Учебный класс;
- 1.2. Спортивный зал (возможна замена на занятие на местности);
- 1.3. Скалодром;

2. Оборудование:

- 2.1. Веревка основная, диаметр не менее 10 мм – 4 шт. по 40 м.
- 2.2. Веревка основная, диаметр не менее 10 мм – 1 шт. по 20 м.
- 2.3. Веревка вспомогательная, диаметр не менее 7 мм. – 1 шт. по 50 м.
- 2.4. Прусик, диаметр не менее 7 мм. – 10 шт.
- 2.5. Ус страховочный – 10 шт.
- 2.6. Петля станционная – 4 шт.
- 2.7. Зажим ручной «Жумар» - 8 шт.
- 2.8. ФСУ «Восьмерка» или «Stop» - 8 шт.
- 2.9. Каска – 10 шт.
- 2.10. Рюкзак туристский – 10 шт.

- 2.11. Спальный мешок – 10 т.
- 2.12. Коврик термоизоляционный (пенка) – 10 шт.
- 2.13. Костровое – 1 шт.
- 2.14. Котелок (не менее 5л.) – 2 шт.
- 2.15. Спасательный линь (конец Александрова) – 1 шт.
- 2.16. Компас – 8 шт.
- 2.17. Манекен-тренажер – 1 шт.

3. Информационные ресурсы:

- 3.1. Карта топографическая;
- 3.2. Карта авиационная;
- 3.3. Спортивная карта;

4. Приборы:

- 4.1. Компьютер с доступом в сеть «Интернет».

Теоретические занятия проводятся в здании т/б «Ирвас», на скалодроме ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», на улице – на местности: территория т/б «Ирвас», территория ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», окрестности озера Семеновское, окрестности спорткомплекса «Долина Уюта»; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, «Долины Славы», Хибинских и Ловозерских тундрах (горах). Применяется весь арсенал оборудования, перечисленный в «Перечне снаряжения и инвентаря для реализации программы» (раздел «Методические материалы»).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Организация экскурсий учащихся в пожарные части и части МЧС;	Сентябрь – октябрь, апрель - май
2.	Организация Дней здоровья, спортивно-туристских соревнований, посвященных 100-летию юбилею города-героя Мурманска, Международному Дню туризма, Дню защитников Отечества; Дню победы	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий
3.	Участие в олимпиадах по ОБЖ;	Октябрь – январь
4.	Участие в военно-патриотических, спортивных мероприятиях на различных уровнях;	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий
5.	Чаепития, круглые столы, походы в кинотеатр, на выставки, беседы с обучающимися	В течение всего года

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Разработка наглядных пособий и тестовых заданий по разделам программы «Ориентирование и топография»,	Октябрь – декабрь

	«Основы туристской подготовки», «Основы первой доврачебной помощи», «Краеведение»	
2.	Оформление стенда о работе и результатах объединения	Март-май
3.	Изучение календаря спортивно-массовых мероприятий Всероссийского движения «Школа безопасности» на 2017 год	Декабрь – январь
4.	Разработка новых туристских маршрутов	Январь-май

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Участие родителей в проводимых отделом мероприятиях;	В течение всего учебного года
2.	Индивидуальная работа с родителями с целью повышения мотивации к обучению, развития творческих способностей обучающихся.	В течение всего учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аюбов, Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений [Текст]/ Д.З. Прищепов, М.В. Муркова. – 2-е изд. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2013. – 224 с.

2. Афанасьев, Ю.Г., Сборник задач по курсу "Безопасность жизнедеятельности": Методические рекомендации к практическим работам по курсу "Безопасность жизнедеятельности" для студентов всех специальностей заочной формы обучения [Текст]/ Афанасьев Ю.Г., Овчаренко А.Г. - Бийск: Изд-во Алт. гос. техн. ун-та, 2003. - 27 с.

3. Берсенева, Т.С., Инновационные технологии в преподавании курса «ОБЖ» [Текст]/ Берсенева Т.С. – М.: Просвещение, 2011. – 313 с.

4. Волокитин, А.А., Основы безопасности жизнедеятельности. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся. 10-11 классы. [Текст]/ Волокитин А.А. – М.: Дрофа, 2009, - 254 с.

5. Ефремов, С.В., Безопасность в чрезвычайных ситуациях [Текст]/ Ефремов С.В., - СПб, - 2011. – 296 с.

6. Коротков, Б. П., Однотомное издание. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. учебное пособие. [для студентов среднего профессионального образования] [Текст]/ Коротков Б. П., -М.: Наука-Пресс. – 2007, - 430 с.

7. Латчук, В.Н., Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы : учебно-методическое пособие [Текст]/ С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2013. – 106 с.

8. Латчук, В.Н. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» [Текст] : дис. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» канн. педаг. наук : 13.00.08 / Латчук

Владимир Николаевич, Москва., 2001. – 182 с.

9. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]/ В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. – 272 с.

10. Матвеев, А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст]/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 160 с.

11. Сапронов В.В., Педагогика и безопасность жизнедеятельности // Педагогика безопасности: наука и образование [Текст]: материалы всероссийской научной конференции с международным участием, Екатеринбург, 12 декабря 2011 г. : в 2 ч. / сост. и общ. ред. В. В. Гафнера ; ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2012. – Ч.

12. Сергеев, В. С. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие [Текст]/ В. С. Сергеев ; Мос. открытый социальный ун-т. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М. : Академический проект, 2003. - 432 с. - (Gaudeamus). - Библиогр.: с. 422-425.

13. Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний. [Текст]/ Тен Е.Е., - М.: Академия, 2011, 256 с.

14. Топоров, И.К., Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях. [Текст]/ Топоров И.К. – М.: Норма, 2010, - 173 с.

15. Фролов, А.В., Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебное пособие для ВУЗов [Текст]/ Фролов А.В., Бакаева Т.Н. – Ростов-на-Дону.: Высшее образование, 2008 – 750с.

16. Хромов, И.И., Преподавание ОБЖ в школе и среднем специальном образовательном учреждении. [Текст]/ Хромов И.И. – М.: Айрис-Пресс, 2011. – 288 с.

17. Чумаков, Н. А. Безопасность жизнедеятельности. Медицина катастроф [Текст]/ Чумаков Н.А., -СПб.: НП «Стратегия будущего», - 2006. – 247 с.

18. Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL: <http://обж.рф/data/documents/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> (дата обращения 03.10.201).

19. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов [Текст]/ С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.В. Ильинская и др.; Под общей редакцией С.В. Белова. 8-е издание, стереотипное – М.: Высшая школа, 2009. – 616 с.: ил.

20. Безопасность жизнедеятельности: Учебник [Текст]/ Под ред. проф. Э.А.Арустамова. - М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2000. - 678 с.

21. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» [Электронный ресурс]/ URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_153152/?frame=4 (дата обращения – 03.10.2017).

22. Конституция Российской Федерации.

23. Концепция развития Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» до 2020 года – 2015 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ruor.org/school-of-safety/dokumenty/> (дата обращения 03.10.2017).

24. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение» [Текст]/ под общ. ред. Константинова Ю.С., Маслова Г.А., - М.: Советский спорт, - 2005, - 324 с.

25. Постановление правительства от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

26. Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 08.03.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ЗНАЧКЕ "ЮНЫЙ ТУРИСТ"**
(приказ Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. № 293)

1. Значком "Юный турист" награждаются учащиеся (воспитанники, студенты), участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2-х однодневных и 2-х двухдневных, из них в одном с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, солнцу, часам, местным предметам, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия на пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать первую доврачебную помощь.

2. Значком "Юный турист" награждает совет школы, детского дома, школы - интерната, внешкольного учреждения (дворца и дома детского творчества, станции и центра детско - юношеского туризма, детского сектора клубов или дома культуры, туристского лагеря и других).

3. Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней - горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части - компас. Текст - Российская Федерация.

4. Значок "Юный турист" носится на правой стороне груди.

**Дополнительный образовательный модуль к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» (1года
обучения) на летний период**

1. Практические занятия

1.1. Практические занятия «С компасом и картой»

Задания:

1. Установка, снятие и упаковка палатки, укладка рюкзака.

2. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию согласно календарному плану: первенствах города, области.

1.2. Упражнения на общую физическую подготовку.

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.

1.3.Работа с картами.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.Зачетный летний поход (однодневный или двухдневный поход)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности или топографическая, спортивная карта. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или родителей. Ориентирование на местности по компасу. Туристские игры и другие игры и состязания («Лучшая команда», «Собери рюкзак» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора). Отчет о походе.

Дополнительный образовательный модуль к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» (2года обучения) на летний период.

1. Практические занятия

1.1. Экскурсионное ориентирование. Выявить, сфотографировать, описать и нанести на бумажную основу экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте).

Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию согласно календарному плану: первенствах города, области.

1.2. Разработка туристско-краеведческого маршрута по историческим, знаменитым и интересным местам своего края (сбор краеведческого материала, камеральная обработка собранного материала).

1.3.Упражнения на общую физическую подготовку

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.

2.Зачетный летний поход (двухдневный или трехдневный поход)

Движение группы по маршруту протяженностью до 10 и более км с использованием плана местности (легенды) или организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлегов). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или родителей. Ориентирование на местности по легенде. Туристские игры и конкурсы («Лучшая команда», «Туристская полоса препятствий», «Организация быта в полевых условиях» и пр.), соревнования «Маршрут выживания»,

соревнования по виду «Поисково-спасательные работы», соревнования по виду «Спортивное ориентирование». Отчет о походе.

Приложение 2

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

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.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и другие).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения без предметов индивидуально и в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения лежа на спине, лицом вниз: сгибание, поднимания и опускание ног.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

Приседания, махи, прыжки, выпады, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и другие упражнения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприседе, в приседе).

Бег (вперед, назад, влево, вправо, галопом, на носках, с изменением направления движения и скорости).

Упражнения с гантелями и скакалками.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекуты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки.

Перекуты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекуты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекуты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекут вперед прогнувшись.

Перекуты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

«Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие, длинные дистанции, из различных исходных положений, по пересеченной местности. Прыжки в длину, в высоту.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

(для всех возрастных групп, 1 год обучения)

Практические занятия:

1. Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе 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, поднимание 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.

Приложение 4

Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»

1. 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

Специальная физическая подготовка

(для всех возрастных групп, 2 год обучения)

Упражнения по ориентированию 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 пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём на лыжах обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». 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 пересечённой 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 подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Комплекс контрольных упражнений к разделу « Общая и специальная физическая подготовка» программы «Школа безопасности» (1 и 2 года обучения)

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).

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30м (сек)	13	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
		14	6.3	6.0 – 5.4	5.1	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		15	5.7	5.5-5.1	4.9	6.7	6.1-5.5	5.1
		16	5.3 и ниже	5.2	4.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
Координационные	Челночный бег 3х10 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
Выносливость	6-ти минутный бег,(м)	13	1000	1250-1350	1400	800	1100-1200	1300
		14	1100	1300-1400	1500	900	1200-1250	1350
		15	1150	1400-1500	1550	950	1250-1300	1400
		16	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
	Наклон вперед из положения 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	Подтягивание в висе (раз, мальчики), подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	13	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
		14	0	3-9	12	2	5-11	14
		15	2	5-9	12	4	7-13	16
		16	4	7-11	13	4	8-15	19
	Прыжок в длину с места	13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180
		14	156	174 -192	209	133	150 -178	195
		15	165	182-210	220	143	158-182	197
		16	178	199-219	231	151	163-183	195

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 задают 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!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Тема: «Основные приемы оказания первой доврачебной 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.

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.

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
- в) черника
- б) шиповник
- 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
- в) лебедь
- б) чайка
- 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
- б) 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 10см?

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 Германией Мурманска в период ВОВ?

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

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	
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

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.

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

Приложение 10

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в
Номер вопроса	18	19	20	21	22	23		24		25		26			27		
Варианты ответа	а	в	а	а,в,г	а	таежной и тундровой		Академик Ферсман		саамы		Карликовая ива и береза карликовая			Хибинские и Ловозерские тундры		
Номер вопроса	28			29		30											
Варианты ответа	144,936 кв.км			черника		в											

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-а,в;6-в; 7-б

Ответы к тестовым вопросам и заданиям раздела «Специальная подготовка»
Задание 1 «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	извержения вулканов, землетрясения
геологический	сели, оползни, обвалы, лавины
метеорологический	смерчи, бури, ураганы
Морской гидрологический	цунами, циклоны
гидрологический	наводнения, половодья, заторы
природные пожары	пожары лесные и торфяные

Задание 2 «Составляющие подготовки спасателей и перечень соответствующих умений»

Медицинская подготовка	
Спасатель должен уметь:	
-определить состояние пострадавших и сложности травм;	
-оказывать первую помощь пострадавшим от различных травмирующих факторов;	
-оказывать самопомощь.	
Противопожарная подготовка	

<p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно действовать при обнаружении пожара; -применять средства пожаротушения; -действовать в составе пожарного подразделения; -применять на практике новейшие достижения в области тактики тушения пожаров
<p style="text-align: center;">Специальная (техническая подготовка)</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -эффективно использовать оборудование, применяемое при выполнении ПСР; -проводить ПСР с помощью аварийно-спасательного оборудования; -проводить техническое обслуживание и текущий ремонт аварийно-спасательного оборудования в стационарных и полевых условиях
<p style="text-align: center;">Радиационная, химическая и биологическая защита</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пользоваться средствами индивидуальной защиты, действовать в условиях заражения воздуха и местности; -готовить к работе приборы химической разведки и радиационного контроля и определять степень радиоактивного загрязнения различных поверхностей
<p style="text-align: center;">Подготовка по связи</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно технически грамотно эксплуатировать средства связи во всех режимах работы; -обеспечить устойчивую связь в различной обстановке; -проводить техническое обслуживание средства связи
<p style="text-align: center;">Подготовка по топографии</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться на местности; -производить простейшие измерения на ней; -выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью
<p style="text-align: center;">Тактико-специальная подготовка</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять наличие поражающих факторов и возможные пути (варианты) развития ЧС; Проводить поиск пострадавших с использованием подручных средств, так и специальной техники; -организовать эвакуацию пострадавших и населения из опасной зоны
<p style="text-align: center;">Физическая подготовка</p> <p>Спасатель должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать и совершенствовать и основные физические качества: силу, выносливость, преодоление препятствий; -вырабатывать способность переносить длительные физические и психологические напряжения; -воспитывать смелость, решительность, находчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению
<p style="text-align: center;">Психологическая подготовка</p> <p>Спасатель должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оказывать психологическое воздействие на пострадавшего; -предотвращать панические настроения; -контролировать свое психическое состояние и применять приемы управления им; -быстро мобилизовать свои силы в условиях риска для жизни

