

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69**

Утверждено приказом
директора МАОУ г. Иркутска СОШ №69
№ 670/1- ОД от «28 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа безопасности»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: туристско-
краеведческое
Форма обучения: очная
Разработчики программы:
Малова Ия Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,
Варабулайнен Екатерина Михайловна,
педагог дополнительного образования,

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы..... | 3 |
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Информационные материалы о программе..... | 3 |
| 1.2. Направленность программы..... | 3 |
| 1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы..... | 4 |
| 1.4. Отличительная особенность программы..... | 4 |
| 1.5. Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.6. Адресат программы..... | 5 |
| 1.7. Срок освоения программы..... | 5 |
| 1.8. Форма обучения..... | 5 |
| 1.9. Режим занятий..... | 5 |
| 1.10. Особенности организации образовательной деятельности..... | 6 |
| 2 Комплекс основных характеристик программы..... | 6 |
| 2.1. Объем программы..... | 6 |
| 2.2. Содержание программы..... | 6 |
| 2.3. Планируемые результаты освоения программы..... | 7 |
| 2.4. Учебный план..... | 9 |
| 2.5 Календарный учебный график..... | 15 |
| 2.6 Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы..... | 16 |
| 2.7. Методические материалы..... | 16 |
| 2.8 Список рекомендованной литературы..... | 24 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Программа разработана с учётом:

- ПРАВИЛА организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», Москва 2018.
- УСЛОВИЯ о XVI Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности», Иркутск 2022.
- Положение о XV Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности», Москва 2019.
- Рекомендации по подготовке школьной команды к открытым региональным соревнованиям «Школа безопасности» Составитель: Панина Г.Б., Луговая С.И., Брянск 2015.
- Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности», Любанов М.В. Ачинск, 2014.
- Авторская дополнительная образовательная программа «Школа юных спасателей», Лобова Н. В., Горбач Т. В., Новосибирск 2009.
- Программа профильного обучения «Юный спасатель».
- Примерной образовательной программы дополнительного образования детей, Маслов А.Г., Москва 2016. – 101 с.,
- программы для системы дополнительного образования детей туризм и краеведение МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Москва 2014. – 116 с.

При разработке программы учитывались нормативные документы:

Программа соответствует положениям федерального государственного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Указ Президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи»).

1.2. Направленность программы

Программа «Школа безопасности» имеет гражданско-патриотическую направленность. При разработке программы были учтены такие направления как:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-туристское;
- профессионально-техническое по профессии спасатель.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Не смотря на стремительное научно-техническое развитие человечества, люди по-прежнему бессильны перед природными явлениями и тем более перед стихийными бедствиями: землетрясениями, ураганами, лавинами, наводнениями и прочее.

Научно-техническое развитие человечества помимо облечения жизни имеет оборотную сторону и влечет за собой множество негативных последствий и проблем в техногенной среде. Возникают различные опасные, аварийные, чрезвычайные и порой экстремальные ситуации:

- в быту при пользовании бытовыми приборами могут возникнуть: пожары, взрывы бытового газа, удар электрическим током и пр.
- в городской среде ДТП при использовании общественно или личного транспорта, травмы при гололеде, обморожения при низких температурах и пр.
- на предприятиях различные аварии.
- в природной среде утопление при купании, порея в лесу и пр.

Чтобы избежать или хотя бы минимизировать вред от всего выше перечисленного, необходимо обладать знаниями и умениями как правильно себя вести в сложившейся опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Программа «Школа безопасности» направлена на обучение и развитие навыков поведения у детей и подростков правильному реагированию в сложившихся опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуациях природного, техногенного характера и в ситуациях, происходящих в быту.

1.4. Отличительная особенность программы

В рамках освоения программы дети и подростки научатся адаптироваться и противостоять стрессовым ситуациям. Научатся самоспасению, умению оказания взаимопомощи, а также как правильно оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим.

Занятия проводимые в рамках программы настраивают детей на здоровый образ жизни, развитие интеллекта и коммуникативных способностей. Участие в соревнованиях и различных спортивных слетах, предоставляют детям и подросткам возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на психологическую адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, туристический инструктор или гид, это может позволить стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

1.5. Цель и задачи программы

Цель

Гражданско-патриотическое воспитание детей, подростков и молодежи через формирование и развитие социально значимых качеств личности, ценностей, взглядов и убеждений, а также адаптация в обществе, поиск и определение своей роли.

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным теоретическим и практическим умениям и навыкам поведения и обеспечения личной и общественной безопасности;
- обучение умелым и быстрым действиям необходимым для выживания в чрезвычайных и экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- обучение оказанию само- и взаимопомощи;
- обучение приемам оказания первой медицинской и психологическую помощь себе и окружающим при различных несчастных случаях, природных и техногенных ситуациях;
- формирование знаний, умений, навыков в области туризма, альпинизма спасательного и пожарного дела.

Развивающие:

- выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка;
- обучение детей и подростков укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, способам и методам оздоровления и закаливания средствами организации физических занятий;
- развитие технического и тактического мастерства участников при участии в соревнованиях;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- выполнение обучаемыми спортивных нормативов по спортивному туризму и туристскому многоборью, получение ими спортивных разрядов.

Воспитывающие:

- формирование гражданско-патриотическому взглядов;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование общей культуры личности, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности
- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, совершенствованию морально-психологического состояния и физического развития;
- воспитание социальной ответственности к обществу, природе и Родине.
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- формирование социального и профессионального самоопределения, самореализации личности.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 15 лет, допущенные по состоянию здоровья участковым врачом для занятий спортивными видами, с любым уровнем знания или даже без них.

1.7. Срок освоения программы

Объем курса – программа рассчитана на 1 год.

1.8. Форма обучения

очная

1.9. Режим занятий

Групповые занятия

Расписание теоретических и практических занятий указывается в календарном учебном графике.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
 2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеofilмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
 3. Практические методы: физические тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.
- Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций воспитанников, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми дети и подростки должны овладеть в процессе обучения по данной программе.

2 Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем программы

Групповая работа

Для первого года обучения – 162 часа

2.2. Содержание программы

Тема №1. Человек, среда его обитания, безопасность человека Город и село как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе и селе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе. Безопасность в повседневной жизни

Тема №2. Опасные ситуации техногенного характера Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения Пожарная безопасность Безопасное поведение в бытовых ситуациях

Тема №3. Опасные ситуации природного характера Погодные явления и безопасность человека. Безопасность на водоемах

Тема №4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Тема № 5 Возможные травмы и поражения при ЧС Виды ЧС. ЧС природного характера, техногенного и социального характера.

Тема № 6 Методы и средства оказания первой помощи Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Перевязочные и им мобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика. Средства оказания ПП, перевязочные средства.

Тема № 7. Первоочередные меры при ранениях и травмах Первая помощь при ранениях. Виды ран. Виды кровотечений и способы их остановки. Правила наложения повязок. Перевязочные

средства. Наложение бинтовых повязок. Оказание первой помощи при механических повреждениях костей. Разновидности переломов. Способы наложения транспортной иммобилизации. Разновидности травматического шока. Способы транспортировки пострадавших. Первая помощь при ушибах и вывихах, ожогах, при отморожении, при тепловом и солнечном ударе.

Тема №8. Проведение сердечно-легочной реанимации Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

Тема № 9. Первая помощь при автодорожном происшествии. Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном состоянии. Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

Тема № 10. Помощь при утоплении. Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов. Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

Тема № 11. Помощь при поражении электрическим током и молнией. Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибриляция сердца. Понятие о дефибриляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией. Тема № 12. Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при оказании первой помощи.

Тема № 13. Помощь пострадавшим при обширных ожогах. Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

Тема № 14. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

Тема № 15. Помощь при аллергическом шоке. Коварство аллергии. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Внешние проявления аллергии. Варианты проявления аллергии. Первая помощь.

Тема № 16. Помощь при отравлении алкоголем. Причины алкоголизма и понятие о медиаторе удовольствия. Механизм развития алкогольной зависимости. Патологическое изменения личности при злоупотреблении алкоголем. Сексуальные отклонения при алкоголизме. Внешние признаки алкоголизма. Поражение внутренних органов при алкоголизме. Признаки алкогольного опьянения. Предвестники алкогольной комы. Безопасное употребление алкоголя.

Тема № 17. Что такое наркомания и как становятся её жертвами. Почему миф об элитарности наркоманов стал величайшим заблуждением нашего века. Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана. Особенности патологической зависимости. Способы распространения наркотиков. Признаки передозировки наркотиков.

Тема № 18. Помощь больным сахарным диабетом. Основная причина сахарного диабета. Что такое диабетическая кома. Оказание помощи при диабетической коме. Понятие о гипогликемической коме. Маски – предвестники гипогликемической комы. Оказание помощи при гипогликемии. Оказание помощи при гипогликемической коме.

Тема №19. Опасные ситуации в природной среде Безопасность при встрече с дикими животными Укусы насекомых и защита от них

Тема №20. Первая помощь при неотложных ситуациях Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде Оказание первой помощи при различных видах травм Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении, переохлаждении.

Тема №21. Итоговое занятие соревнование-практикум «Помоги себе и другу»

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Должны знать:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения;
- правила пожарной безопасности и тушения небольших очагов возгорания;
- о правилах охраны окружающей среды;
- правила работы туристской группы;
- основные требования к туристскому снаряжению;
- о правилах питания в туристском походе;
- правила безопасной жизнедеятельности и выживания в условиях дикой природы;
- методики индивидуального выживания в экстремальных условиях
- основные принципы здорового образа жизни;
- о промышленном альпинизме, технике и оборудовании.
- о снаряжении спасателей и оборудовании для проведения спасательных работ;
- о приобретении необходимого уровня физической подготовки.

Должны уметь:

- работать с картой ориентироваться на местности;
- организовать туристский бивуак;
- работать в группе;
- работать со страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и командой преодолевать этапы на дистанции: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- владеть разными видами страховки и само страховки.
- пользоваться альпинистским и специальным снаряжением для организации подъема и спуска пострадавших с использованием полиспаста и различных спусковых и подъемных устройств;
- оказывать первую доврачебную помощь при несложных травмах и заболеваниях,
- транспортировать пострадавшего;
- оказать само и взаимопомощи в различных ситуациях;
- самостоятельно развивать физические навыки и укреплять здоровье.

**2.4. Учебный план
первый год обучения**

| № | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма итоговой аттестации (контроля) |
|--|---|------------------|----------|-------|--------------------------------------|
| | | Теория | Практика | ВСЕГО | |
| 1 Дисциплина спортивный туризм дистанция пешеходная | | | | | |
| 1.1 | Вводная информация о дисциплине «Спортивный туризм дистанция пешеходная», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | 1 | | | |
| 1.2 | Изучение правил «пешеходного регламента» | 1 | | | |
| 1.3 | Работа с веревками, узлами, карабинами и другим специальным снаряжением | | 5 | | |
| 1.4 | Личное прохождение этапов | | 2 | | |
| 1.5 | Наведение этапов спортивного туризма | | | | |
| 1.6 | Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций | | 2 | | |
| 1.7 | Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанции пешеходные | | 1 | | |
| 1.8 | Специальная физическая подготовка для прохождения дистанций | | 7 | | |
| 2 Дисциплина спортивное ориентирование | | | | | |
| 2.1 | Вводная информация о дисциплине «Спортивное ориентирование», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | 1 | | | |
| 2.2 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 1 | | | |
| 2.3 | Техническая и тактическая подготовка: Топографическая подготовка. Работа со спортивной картой. Работа с компасом Ориентирование по азимуту, Дополнительные способы ориентирования | 1 | 2 | | |
| 2.4 | Специальная физическая подготовка ориентировщика | | | | |
| 3 Дисциплина «Школа безопасности» | | | | | |
| 3.1 | Вводная информация о «Школе безопасности», техника безопасности. Классификация ЧС. ЧС природного и техногенного характера. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Оказание само и взаимопомощи при ЧС в природных условиях и повседневной жизни. | | | | |
| 3.2 | Пожарная безопасность Правила пожарной безопасности и правила поведения при пожаре. | 1 | | | |
| 3.3 | Полоса препятствий | | 2 | | |
| 3.4 | Поисково-спасательные работы в природной и техногенной среде. | 1 | | | |
| 3.5 | Маршрут выживания (Туристическая подготовка) Организация спортивных походов Топография и ориентирование на местности. Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Правила поведения при вынужденной автономии в природных условиях. | 1 | 2 | | |
| 3.6 | Безопасность на воде. Правила безопасного поведения на воде. Основы спасательных работ в акватории | 1 | 2 | | |
| 3.7 | Медицинская и Психологическая подготовка. Стресс и его воздействия на человека. Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, несчастных случаев (ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах). Социальное развитие и взаимоотношения с окружающими. Психология общения. Психология поведения в экстремальных ситуациях. | 1 | | | |
| 4 Общая физическая подготовка | | | | | |
| 4.1 | Общеразвивающие упражнения для развития физической подготовки | | 3 | | |
| 4.2 | Силовая тренировка | | 3 | | |
| 4.3 | Тренировка выносливости | | 3 | | |
| 4.4 | Тренировка ловкости | | 3 | | |
| 4.5 | Сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО | | 1 | | |

2.5 Календарный учебный график 2024 – 2025 уч. год

| Месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | |
|--------------------------|------------------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Недели обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Кол-во часов | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Зачет | | | | | | | | |
| Всего часов | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | | | 20,5 | | | | 12,5 | | | | 18 | | | | 20,5 | | | | 18 | | | | 18 | | | | |
| Объем 2024 -2025 уч. год | 162 учебных часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, трекинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

5. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

6. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

7. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Вербка.
4. Велосипед.
5. Топор.

8. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

9. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

10. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

11. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

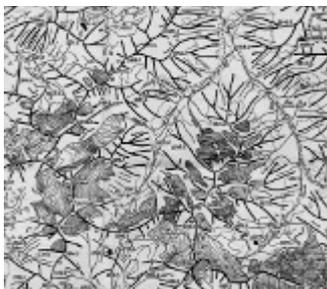
12. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

Материалы аттестации для итогового контроля.

1. Каково географическое положение Алексеевского района?

2. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

3.Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

| Вид туризма | Определение. |
|--------------------|---|
| Пеший туризм | Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий |
| Водный туризм | Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство |
| Горный туризм | Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах |
| Конный туризм | Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности |
| Спелеотуризм | Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи |
| Лыжный туризм | Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения |
| Велотуризм | Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения |
| Парусный туризм | Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море |

1. Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



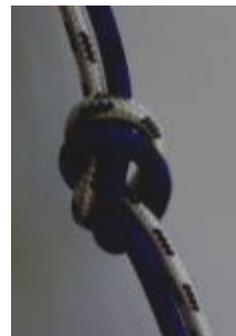
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

2. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккиговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

6. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река

5. Скалы

8. Болото

2. Травяной склон

6. Осыпной склон

9. Бурелом

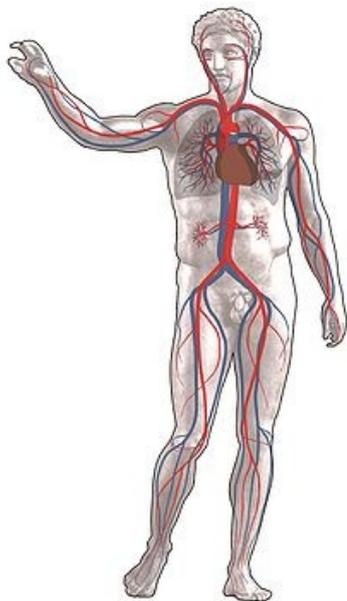
3. Снежный склон

7. Ледник

10. Снежник

4. Курумник

7.Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

8. Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

9. Выберите материалы для изготовления носилок



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

10. Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

| Названия | Описания |
|----------|---|
| | Способность двигательнo выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей |
| | Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой |
| | Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи |
| | Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений) |
| | Способность к длительному перенесению нагрузок |
| | Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время |

Названия физических качеств: гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

11. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) на носок;
- б) на ребро;
- в) на пятку;
- г) на всю ступню.

12. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Оформить отчет о походе.
- б) Организовать подготовку к походу.
- в) Закупать продукты.
- г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

13. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

14. К «карманному» питанию можно отнести (подчеркните нужное)

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. сухофрукты | 4. карамель |
| 2. вареная картошка | 5. шоколад |
| 3. тушенка | 6. козинаки |

2.7. Методические материалы

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самостоятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
7. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

2.8 Список рекомендованной литературы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.