

Администрация Абатского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Банниковская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Банниковская СОШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«16» мая 2023 г.
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Банниковская СОШ
А. Ю. Шалагин
«16» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный спасатель»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 34 ак.ч.
по очной форме обучения

Автор-составитель
программы:
Ракитин Виктор Викторович,
учитель физической культуры

Банниково, 2023

Администрация Абатского муниципального района

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Банниковская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Банниковская СОШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« ____ » _____ 2023 г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Банниковская СОШ
_____ А. Ю. Шалягин
« ____ » _____ 2023 г.
(печать)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный спасатель»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 34 ак.ч.
по очной форме обучения

Автор-составитель
программы:
Ракитин Виктор Викторович,
учитель физической культуры

Банниково, 2023

Содержание

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик программы	стр.3
1.1.	Пояснительная записка.	стр.3
1.2.	Цель и задачи программы	стр.5
1.3.	Планируемые результаты.	стр.5
1.4.	Содержание программы (учебный план).	стр.7
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий	стр.21
2.1.	Календарный учебный график.	стр.21
2.2.	Условия реализации программы	стр.21
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.	стр.23
2.4.	Методические материалы.	стр.25
2.5	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.	стр.27
	Список литературы	стр.30
	Приложения	стр.32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный спасатель» (далее - Программа) разработана на основе действующих нормативно-правовых документов:

- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАОУ Банниковской СОШ и других локальных документов образовательного учреждения (положений).

Программа обучения юных спасателей разработана с учетом возрастных особенностей участников с использованием методов воспитания культуры безопасности в природной среде, основанных на практическую деятельность обучающихся.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Программа включает в себя: основы краеведения, туризм, действия в условиях ЧС природного характера, гражданскую оборону, основы поисково-спасательных работ и т.д. Учебным планом программы предусмотрено: теоретическая и практическая подготовка, профессиональная ориентация участников.

Актуальность программы: необходимость разработки программы в рамках данной направленности соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования, потребностям и запросам обучающихся и родителей, а также приоритетным направлениям социально-экономического развития области и муниципалитета.

Актуальность программы «Юный спасатель» заключается в том, что программа

ориентирована на создание у обучающихся представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения в природной среде, психологической готовности к безопасному поведению в условиях экстремальной и чрезвычайной ситуации.

Новизна программы: в программе предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассматриваются психологические основы выживания в природных условиях и чрезвычайных ситуациях. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности (в условиях природной среды), так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. В содержание программы интегрированы дисциплины естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые способствуют систематизации знаний в области безопасности жизнедеятельности, полученных обучающимися в процессе обучения в школе и способствуют формированию целостного представления о безопасном поведении личности.

Адресат программы: программа рассчитана на **возрастную категорию 14-17 лет.** Для обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по физической культуре (при наличии медицинской справки).

Объём и срок освоения программы: 1 год обучения (34 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Форма проведения занятий – очная: групповые занятия, индивидуальные консультации, самостоятельная работа, соревнования, тестирование, проектная деятельность. Включают в себя как теоретические, так и практические занятия, последние занимают большую часть программы.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для общеобразовательной школы, служит дополнением к урокам физической культуры и ОБЖ. Содержания обучения может положительно влиять на качество формирования детей, обучающихся в группах «Юный спасатель». Занятия по данной программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещающий объединение «Юный спасатель» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады, его судьба интересна не только педагогу, но и всему учреждению.

Организационные формы обучения.

Занятия проводятся по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Групповая форма обучения способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легкоадаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желанию помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

Режим занятий

В ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку.

На занятиях используются разнообразные **формы работы:**

- групповая и индивидуальная работа;
- практическая работа;
- работа по подгруппам и в микрогруппах.

Методы обучения:

- словесные (лекция, консультация, семинар);
- наглядные: наблюдение (кратковременное и длительное);
- практические (практическая, творческая работа);
- контрольно-диагностические методы (самоконтроль, контроль качества усвоения программы).

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование всесторонне развитой личности, воспитание сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, правильного поведения в экстремальной ситуации, устойчивых личностных качеств, навыков и умений, необходимых для профессионального спасателя.

Задачи программы:

Обучающая:

- приобретение практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера;
- приобретение знаний, умений, навыков по проведению поисково-спасательных работ, по спортивному ориентированию и туристской технике;
- углубление знаний в области анатомии человека, приобретение навыков оказания первой помощи;
- расширение объёма знаний по ОБЖ, краеведению и географии.

Развивающая:

- формирование ключевых компетенций обучающихся;
- • развитие у обучающихся логического мышления, самостоятельности, коммуникативных качеств;
- • формирование мотивации к поиску решения поставленных задач;
- • стимулирование познавательной активности обучающихся посредством включения их в различные виды деятельности.
- популяризация среди детей здорового и безопасного образа жизни; формирование и развитие двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости), координации движений и моторики.

Воспитательная:

- формирование устойчивых личностных качеств (решительность, целеустремлённость, дружелюбие, честность, дисциплинированность);
- выработка определённых поведенческих схем, повышающих результативность работы (умение находить оптимальные выходы из экстремального положения);
- закрепление правил поведения в человеческом обществе.

1.3. Планируемые результаты.

Личностные:

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщать учащихся к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды;

- формировать патриотизм, гражданственность, чувство ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.

Предметные:

- обучать навыкам безопасного поведения в условиях автономного существования в разных условиях природной среды;
- обучать учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучать учащихся способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом и способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- формировать теоретические знания и практические навыки по организации и проведению спасательных работ.

Метапредметные:

- прививать учащимся навыки самостоятельности, самоорганизации, потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развивать творческие и интеллектуальные способности учащихся;
- содействовать профессиональной ориентации учащихся;
- создавать условия для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.

1.4. Содержание программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный спасатель»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	18	10	8	
1.1.	Вводное занятие. Человек в агрессивной среде. Стихийные явления и бедствия, ЧС природного и техногенного характера. Возможные ЧС на территории района, области.	1	1	-	Тестовое задание на начальный уровень ЗУНов.
1.2.	Основы и виды туризма, как способ выживания.	1	1	-	Устный опрос усвоения материала. Тестовые задания,
1.3.	Снаряжение для обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды. Личное и групповое снаряжение	2	1	1	участие в игре «Мы собираемся в поход», ПВД.
1.4.	Основы безопасности во время экскурсий, на тренировках, в походах.	1	1	-	Тестовый контроль, участие в соревнованиях
1.5.	Виды костров, палатки, простые туристские узлы.	2	-	2	Сдача зачета по кострам, установки и укладки палатки, вязке узлов на время, участие в играх, соревнованиях
1.6.	Погода, признаки изменения погоды.	1	1	-	Ведение наблюдений в природе.
1.7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий с использованием подручных материалов.	3	1	2	Тестовые задания, оказание ПМП в походах, выполнение
1.8.	Возможности человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания. Опасности растительные, животные, опасные насекомые.	2	1	1	должности санитара группы, изготовление носилок разного типа.
1.9.	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	1	1	-	Определение круп вслепую, получение огня разными способами, поиск и очистка воды. Сбор растительного и животного сырья (рыбалка,

					охота и др.), приготовление различных блюд.
1.10.	Организация быта. Привалы и ночлеги.	1	1	-	Отработка практических навыков организации привалов, ночлегов, организации быта в походах.
1.11.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	2	-	2	Отработка приемов преодоления препятствий на соревнованиях, в походах. Отработка оптимальных приемов тактики преодоления препятствий
1.12.	Изготовление простейших укрытий в летний и зимний периоды.	1	1	-	Использование навыков в походах.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5	
2.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на развитие качеств.	1	1	-	Тестовый контроль усвоения материала.
2.2.	ОФП (общая физическая подготовка). Упражнения на силу, гибкость, ловкость, выносливость.	5	-	5	Самоконтроль физического развития, тестовый контроль за физ. развитием.
3.	Классификация экстремальных ситуаций.	1	1	-	
3.1.	Опасная ситуация. Чрезвычайная ситуация. Поведение человека в чрезвычайной ситуации. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	1	1	-	Фронтальная беседа
4.	Картография, топография. Ориентирование на местности.	4	1	3	
4.1	Знакомство и работа с компасом и картой.	1	1	-	Топографический диктант, практическая работа
4.2.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	-	1	Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах
4.3.	Измерение расстояний на местности и по карте. Карты: назначение, масштаб, условные обозначения. Определение расстояния и оптимальных путей перемещения.	1	-	1	Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах
4.4.	Топографические знаки. Топографические карты	1	-	1	Участие в соревнованиях, отработка практических

					навыков в походах
5.	Первая доврачебная помощь.	3	-	3	
5.1.	Походная медицинская аптечка, содержание, назначение, применение.	1	-	1	Участие в соревнованиях
5.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Самопомощь, взаимопомощь.	1	-	1	Участие в соревнованиях
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	1	-	1	Вязка носилок, транспортировка пострадавшего, участие всоревнованиях
6.	Специальная подготовка.	2	1	1	
6.1	Организация поисково – спасательных работ силами группы. Внутригрупповая сигнализация.	2	1	1	Выкладывание знаков международной кодовой сигнализации, внутригрупповая сигнализация.
ИТОГО:		34	15	19	

Содержание учебного плана и методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Тематическое содержание	Формы и приемы	Методическое и дидактическое обеспечение	Формы контроля по теме
1.	Основы туристской подготовки – 18 ч				
1.1	Вводное занятие. Человек в агрессивной среде Стихийные явления и бедствия, ЧС природного и технического характера. Возможные ЧС на территории области.	Организационное занятие. Причины вызывающие экстремальные ситуации. Где образуются экстремальные зоны и причины, их вызывающие. Поведение человека в агрессивной среде. ЧС на территории области.	Беседа, рассказ,	демонстрация видеофильма.	Тестовое задание на начальный уровень ЗУНов.

1.2	Основы и виды туризма, как способ выживания.	Законы и правила, традиции туристов. История развития туризма. Виды туризма (пешеходный, горный, водный и т.д.). Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Походы массовые и многодневные. Сложность маршрутов их категорирование. Комбинированные.	Рассказ, беседа,	Рассказ, беседа, демонстрация тбл., схем.	Устный опрос усвоения материала. Тестовые задания,
1.3	Снаряжение для обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды. Личное и групповое снаряжение	Знакомство со снаряжением в зависимости от сезона года и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением, ремонт. Специальное снаряжение, личное и групповое снаряжение.	Рассказ, беседа,	демонстрация образцов, таблиц.	участие в игре «Мы собираемся в поход», ПВД.
1.4	Основы безопасности во время экскурсий, на тренировках, на соревнованиях, в походах, в поездках.	Правила организации и проведения походов, экскурсий, экспедиций на территории России. Инструкции и проведение походов и экскурсий с учащимися. Система обеспечения безопасности.	Рассказ, беседа,	демонстрация схем, таблиц, приемов.	Тестовый контроль, участие в соревнованиях.

1.5	Виды костров, палатки, бивачное снаряжение, простые и специальные туристские узлы.	Разновидности костров, их назначение (тепловые, дымовые, сигнальные, световые). Палатки, конструкционные особенности, достоинства и недостатки конструкций. Правила установки палатки, безопасность установки. Свертывание лагеря. Бивачное снаряжение. Правила вязки простых и специальных туристских узлов, их назначение, использование на практике.	Рассказ, демонстрация моделей костров, схем, таблиц, практические занятия по разведению костров, установки и сборки палатки, вязка узла в.	Модели костров, таблица «туристские узлы», «установка палатки», «Разведение костра»	Сдача зачета по кострам, установки и укладки палатки, вязка узлов на время, участие в играх, соревнованиях.
1.6	Погода, признаки погоды, ее предсказание	Метеорологические наблюдения в походе. Приборы и оборудование для наблюдения. Виды наблюдений. Систематичность наблюдений. Природные признаки изменения погоды. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Наблюдения в походе за признаками изменения погоды (поведение животных, растений, насекомых и др.)	Рассказ, демонстрация	Таблицы метеорологических приборов.	Ведение наблюдений в природе.

1.7	<p>Правила движения в походе. Преодоление препятствий. Использование подручных материалов и специального снаряжения.</p>	<p>Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего. Характеристика препятствий, способов их преодоления. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, темпа движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, пересеченной местности: лесу, густому кустарнику, завалам, заболоченным и каменистым участкам, склонам и др. Отработка техники движения и приемов преодоления препятствий.</p>	<p>Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.</p>	<p>Демонстрация рациональных приемов движения, преодоления препятствий.</p>	<p>Тестовые задания, оказание ПМП в походах, выполнение должности санитара группы, изготовление носилок разного типа.</p>
1.8	<p>Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи. Здоровье и гигиена. Заболевания. Опасности растительные, животные, связанные с насекомыми, рельефные отравления.</p>	<p>Физиологическая выносливость человека. Личная гигиена, значение водных процедур, закаливание. Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: переутомление, удушье, утопление, ожоги, вывихи, ушибы и др. Предупреждение и лечение заболеваний в полевых условиях: ангина, обморок, отравления грибами, ягодами, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, клещей, насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях,</p>	<p>Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.</p>	<p>Практическая отработка приемов оказания ПМП, состав медицинской аптечки.</p>	

		<p>тепловыми солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, повязки, способы бинтования ран. ПМП при переломах, ранах, кровотечениях. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены. Средства защиты от насекомых. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания (рот в рот, рот в нос), закрытого массажа сердца. Наложение шины. Оказание помощи Наложение шины. Оказание помощи (доврачебной) условно пострадавшему</p>			
1.9	<p>Питание. Раскладка продуктов на группу. Калорийность продуктов. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой. Очистка и обеззараживание воды.</p>	<p>Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на кострах. Питьевой режим на маршруте. Использование природного растительного и животного сырья. Различные способы получения огня в экстремальных ситуациях и его сохранение. Использование огня: для приготовления пищи, обогрева, сигнальные костры, дымовые. Обнаружение воды, способы очистки воды. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</p>	<p>Рассказ, беседа, демонстрация таблиц, рисунков, схем, практические занятия.</p>	<p>Мешочки с образцами круп, таблицы калорийности продуктов, суточные нормы продуктов</p>	<p>Определены круп вслепую, получение огня разными способами, поиск и очистка воды. Сбор растительного и животного сырья (рыбалка, охота и др.), приготовление различных блюд.</p>

		<p>Составление меню исписка продуктов.</p> <p>Фасовка и упаковка продуктов.</p> <p>Приготовление пищи на костре. Расчет калорийности.</p> <p>Определение съедобных растений, блюда из сырья животного происхождения.</p> <p>Получение и разведение костра.</p>			
1.10	<p>Организация быта.</p> <p>Привалы и ночлеги. Ходовое время похода.</p>	<p>Организация аварийного лагеря. Выбор места. Типы убежищ: временные, постоянные. Обеспечение полноценного отдыха.</p>	<p>Рассказ, беседа, демонстрация схем, моделей. Практическая работа.</p>	<p>Демонстрационные схемы «Постройка укрытий»</p>	<p>Отработка практических навыков организации привалов, ночлегов, организации быта в походах.</p>
1.11	<p>Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.</p>	<p>Организация перехода группы в экстремальных условиях. Планирование перехода. Организация передвижения. Использование веревок. Преодоление водных преград. Передвижение в горной местности, в песках, тайге и т.д.</p> <p>Движение зимой.</p>	<p>Рассказ, беседа, демонстрация табл., схем, приемов организации преодоления препятствий.</p>	<p>Альпинистские веревки, альпинистские карабины, спусковые устройства, ролики, «Жумары», страховочные системы, усы самостаховки, блокировки, галицы, схемы и таблицы «водная переправа» «Наведение навесных переправ» и</p>	<p>Отработка приемов преодоления препятствий на соревнованиях, в походах.</p> <p>Отработка оптимальных приемов тактики преодоления препятствий</p>

				Т.Д.	
1.12	Изготовление простейших и временных укрытий в летний и зимний периоды.	Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш ит.д. Использование особенностей рельефа. Укрытие в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления. Практические занятия: Сооружение временных укрытий.	Рассказ, демонстрация рисунков, схем, таблиц, выполненные практические работ.	Таблицы «Сооружение временных постоянных укрытий»	Использование навыков в походах.
2.	Общая и специальная физическая подготовка – 6 ч.				
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Костно – связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Роль и значение СФП для роста мастерства, место на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости,	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблиц.	Демонстрация таблицо анатомии и физиологии и человека.	Тестовый контроль усвоения материала.

		<p>гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физподготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность, использование разнообразных для этого средств. Зависимость вида тренировок от характера похода.</p>			
2.2	<p>Общая физическая подготовка. Подвижные игры, соревнования.</p>	<p>Практические занятия: Физические упражнения. Подвижные игры на стадионе (футбол, волейбол, регби и т.д.) Эстафеты, командные соревнования кружковцев. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физподготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физ. развитии, успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физ.подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с</p>	<p>Занятия на улице и в помещении и спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	<p>Самоконтроль физического развития, тестовый контроль за физ. развитием.</p>

		сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), эстафеты, подвижные игры. Развитие физических качеств.			
3.	Классификация экстремальных ситуаций – 1 ч.				
3.1	Опасная ситуация. Чрезвычайная ситуация. Экстремальные ситуации. Общие признаки экстремальной ситуации. Поведение человека в экстремальной ситуации. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Характеристика опасной ситуации, чрезвычайной ситуации, экстремальной ситуации. Сходство и отличие. Причины их вызывающие, последствия для человека	Рассказ, беседа, демонстрация схем, таблица	Схема «Опасная ситуация», «Чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация».	Фронтальная беседа
4.	Картография, топография. Ориентирование на местности – 4 ч.				
4.1	Знакомство и работа с компасом и картой	Карты, виды карт (топографическая, спортивная, специальные и т.д.). Масштаб карт, виды масштабов. Условные обозначения на картах. Топографические знаки. Возможности карт для ориентирования в пространстве. Измерения расстояний на карте. Чтение карты и ее сопоставление с реальной местностью, объектами на карте. Компас, виды компасов, конструктивные особенности. Правила пользования компасом. Определение азимута.	Рассказ, беседа, самостоятельная работа	Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши	Топографический диктант, практическая работа

		<p>Практические занятия: Чтение карт, измерениерасстояний и азимутов. Переход от одного масштаба к другому. Топографическийдиктант.</p>			
4.2	Ориентирование погоризонту. Азимут.	<p>Основные направления на стороны горизонта: С,Ю,В,З. Дополнительные и вспомогательные направления посторонам горизонта. Градусное значение основных и вспомогательных направлений посторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простогоугла. Азимуты истинныйи магнитный. Магнитноеклонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) накарте. Азимутальныйтренировочный треугольник.</p> <p>ПРАКТИЧЕСКИЕЗАНЯТИЯ: Построение на бумагезаданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражненияна инструментальное (транспортиром) измерение азимутов накарте. Построение азимутальных треугольников.</p>	<p>Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.</p>	<p>Карты, картосхем ы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши</p>	<p>Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах</p>
4.3	Измерение расстояний на местности и накарте.	<p>Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить</p>	<p>Рассказ, демонстрация, беседа,</p>	<p>Карты, картосхем ы, компаса, курвиметр,</p>	<p>Участие в соревнованиях, отработка практических</p>

		<p>средний шаг. Таблица перевода шага в метры.</p> <p>Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.</p> <p>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</p> <p>Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.</p> <p>Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром и ниткой.</p> <p>Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах различного масштаба.</p>	самостоятельная работа.	линейки, карандаши	навыков в походах
4.4	<p>Топографические знаки.</p> <p>Топографическая карта.</p> <p>Топографическая съёмка.</p>	<p>Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.</p> <p>Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, сечение, заложение.</p> <p>Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали.</p> <p>Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов воды. Типичные формы рельефа и их</p>	<p>Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.</p>	<p>Карты, картосхемы, компаса, курвиметр, линейки, карандаши</p>	<p>Участие в соревнованиях, отработка практических навыков в походах</p>

		изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу.			
5.	Первая доврачебная помощь – 3ч.				
5.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Медицинская аптечка, препараты и их назначение, лекарственные растения, ядовитые растения	Рассказ, демонстрация, беседа,	Лекарственные препараты аптечки, справочник лекарственных растений	Участие в соревнованиях
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	ПМП при переломах, вывихах, кровотечениях, отравлениях.	Рассказ, демонстрация фильма		Участие в соревнованиях
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях. Изготовление носилок.	Вязка носилок различными способами, транспортировка пострадавшего при различных условиях и травмах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная работа	Штормовки и носилочное полотно, веревки	Вязка носилок, транспортировка пострадавшего, участие в соревнованиях
6.	Специальная подготовка – 2 ч.				
6.1	Организация поисково – спасательных работ силами группы. Подача сигналов бедствия.	Основы безопасности ведения спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон. Организация охраны общественного порядка. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавшим во время транспортировки. Нормы санитарной безопасности.	Рассказ, демонстрация, беседа, самостоятельная работа.	Таблицы, схемы, ОЗК	Выкладывание знаков международной кодовой сигнализации, внутригрупповая сигнализация.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Режим занятий
2023-2024	04.09.2023	31.05.2024	34	1 раз в неделю, 1 ак. час – 45 мин

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы

Методы работы:

1. Репродуктивный
2. Частично- поисковый
3. Проблемный

Формы работы:

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
2. Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.
3. Соревнования.
4. Походы.
5. Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
6. Инструкторская и судейская практика.

Ведущей формой работы является *групповая форма обучения*, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется оборудование для обучающихся в возрасте от 14-17 лет. Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности (сертификаты соответствия, руководство по эксплуатации). Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной

безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т. д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности (*Приложение _1_*).

Материально-техническое обеспечение:

- для проведения теоретических занятий используется кабинет ОБЖ, оснащенный мультимедийной доской, наглядным и дидактическим материалом (схемы, плакаты, муляжи) ;
- для практических занятий используется спортивный и тренажерный зал, а также занятия проводятся на открытом воздухе; на территории школы имеется лабиринт, полоса препятствий;
- обучающимся для занятий необходимо иметь тетрадь, цветные карандаши, ручку, транспортир и т.д.
- для организации однодневных походов необходим полный комплект снаряжения и оборудования.

Медицинское имущество:

- Индивидуальные средства медицинской защиты;
- Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри, бинт марлевый медицинский нестерильный размером 7м x 14см;
- бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см;
- вата медицинская компрессная;
- косынка медицинская (перевязочная);
- повязка медицинская большая стерильная;
- повязка медицинская малая стерильная;
- медицинские предметы расходные: булавка безопасная; шина проволочная (лестничная) для ног; шина проволочная (лестничная) для рук; шина фанерная длиной 1 м Тренажер манекен для обработки сердечно-легочной реанимации
- Тренажер манекен для обработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей
- Набор имитаторов травм и поражений
- Шина складная
- Воротник шейный
- Табельные средства для оказания первой медицинской помощи
- Фотограмметрическое программное обеспечение
- Спортивное оборудование и снаряжение

Групповая экипировка:

- палатки;
- емкости для приготовления еды;
- маршрутные материалы (путеводители, компасы, карты, туристические коврики, рюкзаки);
- спасательный жилет, индивидуальный спасательный бросательный конец (индивидуальная "морковка");
- верёвки: основные (диаметр 10-12 мм) для организации страховки, передвижений, подъема и спуска пострадавших, вспомогательные (диаметр 4-8 мм) для подстраховки, оттяжек и работы с грузами и т.п.), обвязка страховочная, веревка для обвязки, карабины, зажим канатный, БСУ;
- противогаз; ОЗК и Л-1;
- пневматическая винтовка.

Кадровое обеспечение:

занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Ракитин Виктор Викторович учитель физической культуры и ОБЖ высшей категории. В 2020 году прошел повышение квалификации работников органов управления ГО и РСЧС в количестве 72 часов. ГКУ ТО «ТОСЭР» г. Тюмень.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Первичный контроль (сентябрь) проходит в форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, разделам за первое полугодие для выявления уровня усвоения содержания Программы. Форма проведения: опрос, решение ситуативных задач, контрольные задания, тестирование, соревнования, игры, спартакиады, матчи, турниры.

Итоговая аттестация проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы. Форма проведения: решение ситуативных задач, соревнования, зачет. Результаты фиксируются в итоговом протоколе.

Уровень сформированности личностных качеств и степень устойчивости мировоззрения обучающихся оценивается на основе:

- устных опросов (собеседования);
- анкетирования;
- процесса наблюдения и анализа активности детей в тематических массовых мероприятиях;
- беседы с родителями;
- анкетирования педагогов, родителей;
- анализа мероприятия (праздника) с педагогами и детьми;
- наблюдения за изменением отношения детей к окружающим людям.

Формы предъявления результатов обучения Участие обучающихся в районных и городских соревнованиях и конкурсах, акциях и мероприятиях «Школа безопасности» и «Зарница», «ПДД», «Пожарная безопасность», творческие конкурсы согласно направленности.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в походах, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет.

Оценочные материалы:

- опросник
- тесты по теории;

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Критерии оценки знаний, умений обучающихся.

Как отмечено в пояснительной записке, планируется проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Методы диагностики: наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, контрольное задание, игры-практикумы и т.д.

Обеспечение программы включает подготовку и проведение педагогом теоретических групповых лекционных занятий по тематике раздела, при их подготовке используется тематическая литература, фото- и видеоматериалы, компьютерное обеспечение. Проведение теоретических занятий по разделу предполагает активное использование педагогом классной и интерактивной доски, плакатов и схем, видеофильмов и информационных технологий.

Проведение практических занятий по темам предполагает закрепление теоретических знаний обучающихся и отработку ими практических навыков.

Обеспечение контроля результативности образовательной программы реализуется проведением зачетов после каждого раздела, либо на едином итоговом зачете в конце учебного года. Для подготовки к итоговому зачету каждому учащемуся выдается перечень тем. Зачеты проводятся в форме индивидуального устного собеседования педагога и воспитанника, либо практического выполнения задания по теме.

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Контроль результативности обучения по программе.

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать необходимыми для дальнейшего обучения знаниями, умениями и навыками.

Оценочными материалами для контроля результативности обучения служат:

- устные и письменные опросы на занятиях;
- тест на теоретические знания;
- практические задания).

Оценочные материалы размещены в Приложении 2.

2.4. Методические материалы.

Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:

- Интерактивный метод обучения.
- Моделирование опасных и безопасных бытовых ситуаций.
- Личностно-ориентированная технология.
- Технология игрового обучения.
- Метод наблюдения и беседы.

Модель реализации:

Методический инструментарий:

- картотека подвижных игр по ПБ;
- картотека дидактических игр по ПБ;
- художественная литература по ознакомлению учащихся с ПБ;
- конспекты занятий, бесед, досугов и развлечений;

Ресурсное обеспечение:

- Уголок «Пожарной безопасности»;
- наглядный материал: настольно-печатные игры;
- дидактические игры по ПБ;
- плакаты, иллюстрации, сюжетные картинки, отражающие опасные ситуации;
- мультимедийная картотека по ПБ;
- атрибуты для сюжетно-ролевых игр: игра «Правила безопасного поведения», игра «Остаться в живых»;
- пожарные знаки.

Методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение,

просьба.

2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструктаж, объяснение.

3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, походы и т.п.

4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. *Метод состязательности* – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. *Собеседование, опрос* - позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия.

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1. *Принцип сознательности.* Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

2. *Принцип активности.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения, как свои, так и своих товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. *Принцип наглядности.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы должен быть составлен Календарный учебный график занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. *Принцип прочности.* Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в экскурсиях в пожарную часть, занятиях на местности, в практических заданиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

7. *Принцип контроля.* Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Формы организации учебного занятия: игра, конкурс, практическое занятие, соревнование, эстафета, теоретическая беседа, упражнение, викторина и т.д.

Дидактический материал: карточки, раздаточные материалы, инструкционные задания, упражнения.

Раздаточный материал

Памятки для обучающихся по программе «Юный спасатель»:

- «Знаки пожарной безопасности в стихах и рисунках»
- «Один дома. Правила безопасного поведения для детей и их родителей»
- «Добрые советы от МЧС. Как сохранить себя от природного пожара»
- «Правила поведения при пожаре в жилых домах и офисных зданиях повышенной этажности»
- «Методическое пособие. Правила безопасности для детей и подростков»
- «Устройство огнетушителей»
- «План эвакуации»
- «Внутренний пожарный водопровод»
- «Средства индивидуальной защиты. Устройство противогазов ГП-5, ГП-7»
- «Средства индивидуальной защиты. Комплектация общевойскового защитного комплекта и

защитного костюма Л-1»

- «Знаки пожарной безопасности» (предупреждающие знаки, запрещающие знаки, предписывающие знаки, указательные знаки, условные обозначения на планах эвакуации) .

Разработки занятий по темам:

- «Способы оказания первой медицинской помощи при пожароопасных ситуациях»
- «Виды повязок»
- «Средства индивидуальной защиты»
- «Пожарно-строевая подготовка»
- «Пожарно-прикладная подготовка»

Ситуационные задания по темам:

- «Загадки по пожарной безопасности».
- «Кроссворд. Пожарная безопасность».
- «Кроссворд. Что делать при запахе газа».
- «Эвакуация населения».
- «Дидактические игры по пожарной безопасности».

Тематические разработки по темам:

- Внеклассное мероприятия «Огонь – друг или враг?»
- Пособие для педагогов по обучению детей пожарной безопасности

Тематические папки:

- «Оказание первой медицинской помощи».
- «Пожарная безопасность».

Алгоритм учебного занятия. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

I этап - организационный.

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап – проверочный.

Задача: установление усвоения ранее полученных знаний, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный(подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап -основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 *Усвоение новых знаний и способов действий.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания.* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 *Закрепление знаний и способов действий.* Применяются тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

2.5. Рабочая программа воспитания

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяется, что образование есть единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определённых объёма и сложности, в целях интеллектуального, духовно- нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Цель программы воспитания заключается в развитии личности, приобщении обучающихся к российским традиционным социокультурным, духовно-нравственным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, к правилам и нормам поведения в российском обществе.

Задачи:

- формирование у обучающихся российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, принятым в обществе ценностям) средствами программы «Юный спасатель», например включение в содержание исторического аспекта, героических примеров спасения и оказания первой помощи из реальной жизни, описания общепризнанных доблестных поступков соотечественников и др.;
- создание условий для саморазвития и успешной реализации образовательного интереса школьников, формирование у них позитивной самооценки и способности к реализации личностного потенциала путём включения в учебный процесс творческих заданий, не только отражающих актуальные запросы подрастающего поколения, но
- и соответствующих уровню возрастного развития воспитанников;
- создание условий для осмысления воспитанниками необходимости уважительного отношения к своему праву и правам других людей на собственное мнение и личные убеждения, что предполагает активное использование групповых и других интерактивных форм проведения занятий;
- развитие у школьников опыта нравственно значимой деятельности, конструктивного социального поведения в соответствии с этическими нормами взаимоотношений с противоположным полом, со старшими и младшими, в семье, что обеспечивается систематическим проведением внеурочных мероприятий с привлечением родителей, людей старшего поколения, представителей органов государственной власти;
- формирование у воспитанников мотивации и уважения к труду и самообслуживанию, потребности к выбору будущей профессии, что достигается проведением открытых уроков с привлечением сотрудников различных экстренных служб, внеурочных мероприятий по вопросам безопасности жизнедеятельности на их базе;
- формирование у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, убеждённости в необходимости выбора здорового образа жизни посредством детального разъяснения принципов безопасного поведения, планомерной и целенаправленной разработки и внедрения в сознание воспитанников модели индивидуального безопасного поведения;
- участие обучающихся во внеурочных мероприятиях в интересах их социализации.

Огромная роль отводится методам воспитывающих ситуаций.

Педагогу необходимо разработать комплект ситуационных задач, моделирующих различные события из реальной жизни на опасном, экстремальном и чрезвычайном уровнях, и примеров их разрешения, основанных на положительном опыте. При этом необходимо учитывать актуальность и общественное значение рассматриваемых задач и их личностную значимость для самих воспитанников.

Методы воспитывающих ситуаций направлены на формирование у обучающихся качеств,

помогающих им осознать себя как индивидуальную личность и как члена общества. В каждой ситуации должна рассматриваться какая-либо проблема: принятия морального решения, способа организации деятельности, выбора социальной роли и др. В ходе её разрешения у школьников формируется вполне конкретная гражданская позиция и социальная ответственность, которые выступают в качестве основы их социализации.

Одним из методических приёмов в ходе рассмотрения воспитывающих ситуаций выступает **соревнование**, способствующее развитию качеств конкурентоспособной личности. В ходе партнёрского состязания обучающиеся учатся реализовывать себя в различных видах деятельности, достигают определённых успехов в отношениях друг с другом, приобретают новый социальный статус. Необходимо намеренно создавать лишь условия для развития обстановки. При этом руководство деятельностью обучающихся должно быть пластичным, соответствующим конкретной педагогической ситуации.

Методы стимулирования поведения и деятельности

Они заключаются в своеобразном подталкивании к социально значимому (одобряемому) поведению и, наоборот, к сдерживанию нежелательных действий, поступков. Выражением положительной оценки, его одобрения в ходе признания качеств и поведения обучающихся в целом выступает поощрение. Оно вызывает чувство удовлетворения, ощущение уверенности в себе, своих силах, позитивную самооценку, стимулирует школьника к улучшению его поведения. Формами поощрения могут быть похвала, благодарность, награждение грамотами, книгами и другие материальные награды. При этом рекомендуется поощрять не только результат, но мотив и способ деятельности, приучать воспитанников ценить сам факт одобрения, а не его материальную составляющую.

Формы воспитательной работы

Формы воспитательной работы — это конкретный способ организации воспитательной деятельности, взаимодействия педагога с обучающимися.

Исходя из целевой направленности и содержания, педагог обязан на каждом занятии решать воспитательную задачу. При этом предпочтение стоит отдавать интерактивным и групповым формам организации занятий, предполагающим активное обсуждение хода и результатов выполнения учебных заданий: диспутам, круглым столам, дебатам и др.

В ходе деятельности большим воспитательным потенциалом обладают такие формы совместной работы, как вовлечение обучающихся в различные гражданско-патриотические движения, собрание класса и мероприятия патриотической направленности.

Активное привлечение обучающихся к участию во Всероссийских детско-юношеских движениях «Школа безопасности», «Юнармия» и других общественных объединениях, различных конкурсах по ОБЖ способствует принятию и осознанному соблюдению принятых в обществе моральных норм и принципов безопасного поведения в повседневной жизни. Совместная работа в таких движениях позволяет накапливать и сохранять знания и опыт позитивного общественного поведения (в семье, в школе, на улице и в других общественных местах), развивать стержневые качества личности: внимание и заботу по отношению к людям, честность и деликатность, организованность и дисциплинированность, ответственность и долг, трудолюбие и бережное отношение к национальному достоянию.

В методическом плане при подготовке к проведению подобных воспитательных мероприятий рекомендуется придерживаться следующего **алгоритма**:

1. Определение темы воспитательного мероприятия.
2. Постановка его цели и задач.
3. Выбор формы проведения мероприятия.
4. Сбор и анализ необходимых материалов.
5. Разработка типового бланка и составление плана воспитательного мероприятия.
6. Распределение ролей между участниками, их подготовка.
7. Подготовка места проведения мероприятия.
8. Контроль готовности к проведению мероприятия.

№ п/п	Мероприятия	Месяц проведения	Цель	Краткое содержание
1	Месячник безопасности	сентябрь	Проверка знаний по безопасности	Эвакуация, Кл. часы, Викторина
2	Соревнования по умению пользоваться противоголозовым	октябрь	Проверка знаний по ГО	Одевание на время, на «пораженного»
3	Стрельба из пневматической винтовки и пистолета	ноябрь	Научить меткой стрельбе	Соревнования между 5-11 кл.
4	Школьный этап Олимпиады по ОБЖ	ноябрь	Проверить знания по ОБЖ	Олимпиада в 7-10 кл.
5	Соревнования по неполной разборке и сборке автомата и снаряжению магазина	декабрь	Проверка умений по огневой подготовке	Соревнования между 7-11 кл.
6	Участие в муниципальном этапе Олимпиады по ОБЖ	декабрь	Проверить знания по ОБЖ	Участие в муниципальном этапе
7	Подготовка и участие в районном военно-патриотическом профильном сборе «Слет Мальчишей»	январь	Проверить военно-патриотические знания	Выполнение этапов конкурса «Слет Мальчишей»
8	Месячник военно-патриотического воспитания	февраль	Развитие патриотизма	«А ну-ка парни!», стрельба, конкурсы
9	Подготовка по программе игры «Победа»	март, апрель	Проверить военно-патриот. знания	Выполнение заданий в/п игры
10	Участие в районной военно-спортивной игре «Победа»	апрель	Развитие патриотизма	Выполнение заданий в/п игры
11	Вахта Памяти. Пост №1.	май	Развитие патриотизма	Почетный караул у обелисков
12	Подготовка и участие в Районном слете туристов – краеведов-экологов	май июнь	Развитие туристских, экологических, краеведческих навыков	Зачетный поход Экологическая тропа. Полоса Препятствий.

Литература:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Список литературы для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист. походов со школьниками. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981.-205 с., ил.
2. Бакулин В.В., Козин В.В. География Тюменской области/ Учебное пособие. - Сред-Урал. изд-во, 1996.-240 с.: ил.
3. В небесах, под водой, на суше: Сборник. Сост. Б.И. Горб. - М.: ДОСАФ, 1978-175 с.: ил. - 1 экз;
4. История земли Абатской. - Тюмень: Издательство «Вектор Бук, 2005.-172 с. цв. илл»

5. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.- М.: Педагогика,1998.-144с.
6. Мир географии Занимательные рассказы о физической географии: Сост.: Ю.И.Смирнов. Оформл. облож. А.С.Андреев.- СПб.: ИКФ «МиМ -Экспресс», 1995-176с.- (Серия: «Хочу все знать»).
7. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- Смирнов А.Т, Б.И.Мишин Б.И.
8. Остаповец А.А. На маршруте туристы-следопыты: Кн . для учащихся.- М.:Просвещение, 1987.- 128с.: ил.
9. Туризм. Туристические походы с учащимися (Из опыта работы учителей) УЧПЕДГИЗ 1961 85с.
10. Туристические значки рассказывают М.Азарх 1966-116с.
11. О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 13.мая 2013 г. № ИР-352/09 .
12. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И.Мишин. 13.Основы медицинских знаний учащихся: Проб. Учеб. для сред. учеб. заведений/ М.И.Гоголев, Б.А. Гайко, В.А. Шкуратов, В.И.Ушакова4 Под ред. М.И. Гоголева.-М.: Просвещение, 1991.-112с.: ил. .
14. Скрыгин Л.С. Морские узлы: Учеб. Пособие для учащихся средних ПТУ.- 2-е изд.-М.: Транспорт, 1984.-112с., 139ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. Указания для руководителей/ И.А. Верба, Я.Б. Галкин, .П. Радищев и др., Под ред В.В. Титова.- М.: Просвещение, 1998.-160с. : ил.
16. Юный турист. Берман А.Г. М., «Физкультура и спорт»1977- 159 с ил. (Азбука спорта).
17. Юному туристу – пешеходу Ю Промтов Дет гиз 1953-с 64.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Учебники по ОБЖ 6-11 класс – Смирнов А.Т., Фролов М.П., Литвинов Е.Н.
2. Баленко С.В. Школа выживания. М., 1992.
3. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. М., 1994
4. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.,1995
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.,1994.
6. Журнал «ОБЖ»- ежемесячный.
7. История земли Абатской .- Тюмень: Издательство «Вектор Бук, 2005.-172с .цв.илл»
8. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. М.; Библиотечка журнала "Военные знания", 1996.
9. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения. М.; Библиотечка журнала "Военные знания", 1997.
10. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М.; Библиотечка "Военныезнания", 1996.
11. Латчук В.Н., Марков В.В. Словарь – справочник школьника по основам безопасности жизнедеятельности.- М.; "Дрофа", 1999.
12. Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. М., Педагогическое общество России, 2003.
13. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С. Э.Некляев.
14. Поляков В.В., Себаиринов Е.А. Безопасность человека вэкстремальных ситуациях. М., 1992.
15. Полянский Э. Формула безопасности. М., 1991.
16. Цвилюк Г. Школа безопасности. М., 1995.

Интернет-ресурсы:

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;

<http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;

<http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования;

<http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты;

<http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;
<http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
<http://www.vestniknews.ru> – Журнал «Вестник образования России»;
<http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
<http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;

<http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
<http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института содержания и методов образования РАО;

<http://www.pedlib.ru> – Сайт педагогической библиотеки;
<http://www.int-edu.ru> – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы.
Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:
http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1 – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала; <http://www.znakcomplect.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;

<http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России; <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;
http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15 – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
<http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;
<http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
<http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
<http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;
<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;
<http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;
<http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях;
<http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;
<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;
<http://www.examens.ru/otvet/3> - Ответы на экзаменационные вопросы по ОБЖ.

Вводная инструкция по технике безопасности в походе и на тренировках

I. Требования безопасности перед началом похода:

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.

II. Требования безопасности во время похода:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя группы. Соблюдать дисциплину.
2. Не покидать группу без разрешения руководителя
3. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
4. При необходимости остановки – сообщить руководителю, чтобы остановить всю группу.
5. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
6. Горящих спичек не бросать, самовольно костров не разжигать.
7. Не пробовать на вкус растения, плоды и грибы. Не трогать руками животных, насекомых, ядовитых растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
8. На деревья не залазить
9. Не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду, которую необходимо брать с собой.
10. Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.

III. Требования безопасности по окончании похода

1. Осмотреть тело, одежду и снаряжение на предмет обнаружения клещей.

IV. Требования безопасности на тренировке

1. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. На тренировках по спортивному туризму, даже во время занятий в помещении, у детей должна быть одежда, закрывающая руки до запястья, ноги до лодыжки. Для работы с веревкой необходимо иметь перчатки;
2. Выполнять все распоряжения тренера. Соблюдать дисциплину;
3. Запрещается подниматься на высоту без страховки, самостраховки;
4. Спуски по веревке осуществляются только с использованием перчаток;
5. Запрещается самовольный переброс снаряжения, особенно сброс с высоты;
6. Запрещается находиться на одной веревке (препятствии) более одного человека;
7. Запрещается специально раскачивать спортивный инвентарь (бревна, жерди веревки и др);
8. Не отвлекайте человека, когда он выполняет технический прием, не мешайте ему словами и действиями;

Инструкция по безопасности на эстафете с преодолением препятствий

1. Выполнять все распоряжения тренера. Соблюдать дисциплину;
2. Внимательно выслушивать задания. Не начинать выполнение заданий без команды;
3. Запрещается находиться на одной веревке (препятствии) более одного человека;
4. Запрещается специально раскачивать спортивный инвентарь (бревна, жерди веревки и др);

5. Не отвлекайте человека, когда он выполняет технический прием, не мешайте ему словами и действиями, нельзя толкать в спину впереди бегущих, ставить подножки
6. Смотреть в направлении своего движения;
7. Не выбегать за пределы игровой площадки;
8. Не останавливаться, опираясь руками или ногой в стену или другие препятствия;
9. Выполнять эстафету по своей дорожке
10. Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
11. Не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету;
12. После передачи эстафеты встать в конец своей команды;
13. Во время эстафеты не выходить из строя;

Инструкция по безопасности на тренировке по технике и тактике преодоления препятствий

1. На тренировках по туризму, даже во время занятий в помещении, у детей должна быть одежда, закрывающая руки до запястья, ноги до лодыжки. Для работы с веревкой необходимо иметь перчатки;
2. Выполнять все распоряжения тренера. Соблюдать дисциплину;
3. Запрещается подниматься на высоту без страховки, само страховки;
4. Спуски по веревке осуществляются только с использованием перчаток;
5. Запрещается самовольный переброс снаряжения, особенно сброс с высоты;
6. Запрещается находиться на одной веревке (препятствии) более одного человека;
7. Запрещается специально раскачивать спортивный инвентарь (бревна, жерди веревки и др.);
8. Не отвлекайте человека, когда он выполняет технический прием, не мешайте ему словами и действиями;

Инструкция по технике безопасности при разведении костра

1. Не следует разводить костры без особой надобности;
2. Запрещается разводить костры в хвойных молодняках, под густыми ветками, на старых горельниках, на торфяниках и вблизи скирд сена (соломы), особенно при сильном ветре;
3. Перед разведением костра нужно предусмотреть, чем можно будет потушить огонь, если он начнет выходить из под контроля (вода, песок)
4. Вокруг будущего костра необходимо удалить все, что может гореть. Снять часть дерна, сложить его где-нибудь в стороне. И в дальнейшем следить за тем, чтобы огонь не перебрался в лес;
5. Запрещаются игры и развлечения с огнем;
6. Нельзя разводить слишком большие костры;
7. Если костер слишком сильно разгорелся надо уменьшить пламя, вынуть из костра лежащие сверху дрова, если они еще не очень разгорелись, отложить их в сторону, но только не кучно, чтобы они вновь не занялись, разворошить оставшиеся в костре дрова, так, чтобы они оказались лежащими подальше друг от друга, если нужно — плеснуть на некоторые из них водой;
8. Не следует оставлять костер (даже гаснущий) без присмотра;
9. Покидая место привала, надо обязательно потушить костер. Если не найдется поблизости воды, тщательно засыпать его землей. Не сгоревшие головешки необходимо тушить отдельно. Угольки необходимо утрамбовать ногами. Если есть лопата, то необходимо перекопать место костра, тщательно потушить угли. Чтобы не осталось черной плешины, на кострище укладывают снятый ранее дерн.

Инструкция по безопасности при прохождении этапов верёвочного парка

1. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. У детей должна быть одежда, закрывающая руки до запястья, ноги до лодыжки. Для работы с веревкой необходимо иметь перчатки;
2. Выполнять все распоряжения тренера. Соблюдать дисциплину;
3. Запрещается находиться на одной веревке (препятствии) более одного человека;
4. Запрещается специально раскачивать спортивный инвентарь (бревна, жерди веревки и др);

5. Не отвлекайте человека, когда он выполняет технический прием, не мешайте ему словами и действиями;
6. Запрещается переброс снаряжения;
7. При использовании страховочных систем: все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;
8. Постановка на самостраховку между этапами осуществляется следующим образом: сначала пристежка на следующий этап, затем отстежка от предыдущего
9. Проверяйте закрываются ли карабины (иногда муфта заедает и её следует закрывать принудительно).
10. Спуск по веревке осуществляется только в перчатках

Инструкция по технике безопасности на тренировках по ОФП

1. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
3. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами
4. Никто не должен приходить в зал, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.
5. Все команды на занятии выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.
6. Соблюдать определённый интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
7. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.
8. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
9. Соблюдать определённый интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
10. Запрещается адевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
11. Запрещается совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
12. Запрещается бросать мяч в голову;
13. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
14. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
15. Не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно

для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

Инструкция по технике безопасности: Опасные растения, животные и насекомые

1. Нельзя собирать незнакомые грибы и ягоды;
2. Нельзя трогать руками незнакомые растения и грибы, а тем более пробовать на вкус, они могут быть ядовитыми, а некоторые растения колючими;
3. Борщевик может причинить химический ожег если его сок попадет на кожу, это может произойти даже если сначала сок попадет на одежду, а потом человек случайно дотронется до пораженного участка одежды. Ожег проявляется не сразу, а после контакта замаранной соком кожи с солнцем;
4. Нельзя трогать руками животных и насекомых, они могут быть переносчиками очень опасных заболеваний
5. Нельзя приближаться к детенышам зверей, взрослая особь будет защищать своего детеныша, т.к. подумает, что вы пытаетесь причинить ему вред;
6. Не обижайте диких животных, они опасны в разъяренном состоянии, если появилась опасность нападения, не показывайте страх и не стойте спиной, лучше потихоньку постоять и подождать, когда животное уйдет;
7. Для предотвращения нежелательных встреч с хищными зверями не следует в лесу носить камуфлированную одежду, передвигаться по одному, наоборот, вы должны быть максимально заметны, и лучше производить шум, чтобы животное заранее обнаружило вас и скрылось;
8. Змея представляет опасность если на неё наступить. Смотрите под ноги, змеи любят погреться на тропинках и дорожках в лесу. Также есть риск спугнуть змею из кучи хвороста во время сбора дров, для предотвращения этого следует пользоваться палкой, - постучать ею по куче хвороста, поворошить;
9. Передвигаясь вне троп, а иногда и на тропе, есть вероятность наступить на гнездо ос или диких пчел, укусы их очень болезненны, особенно нескольких одновременно. Если вас преследуют осы (пчелы) нужно продираться через кусты, вибрация веток отпугивает насекомых
10. Укус осы может быть смертельным, если она укусит в слизистую рта. Это может произойти, когда насекомое садится на сладкое, а человек откусывает или отпивает, и оса попадает в рот. Опухоль внутри рта может привести к затруднению дыхания. Поэтому следует смотреть что берешь в рот и смотреть в кружку или бутылку, когда отпиваешь. Бутылки с газировкой, соком и любым сладким напитком следует закрывать.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;
2. В лесу пользоваться репеллентами отпугивающими клещей;
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей;
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей

- кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;
 11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области для определения его зараженности;
 12. После присасывания клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение;
 13. В течении 3 -8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры. Рвоты и кишечных расстройств.

Инструкция по технике безопасности в жаркий период (тепловые и солнечные удары)

1. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи;
 2. Одежду лучше носить светлых тонов, они лучше отражают солнечные лучи
 3. Носить головной убор днём нужно всегда — не только в солнечные дни, но и когда на небе тучи.
 4. Нельзя находиться под прямыми лучами солнца слишком долго.
 5. Максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 — в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреваться;
 6. Для защиты глаз в солнечную погоду желательно использовать солнечные очки и (или) козырек головного убора
 7. Если ваша кожа открыта (загорать тоже надо иногда) и на коже появилось ощущение пощипывания — нужно сразу уходить в тень или надевать одежду защищающую кожу;
 8. Если чувствуете симптомы перегрева организма используйте мокрую ткань, смочите головной убор;
 9. Наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;
 10. Пейте больше воды – в жару организм требует больше жидкости, чем в холод;
 11. Для устойчивости к высокой температуре необходимо тепловое закаливание.
- Кроме высокой температуры воздуха и палящего солнца существуют косвенные факторы, которые способствуют развитию теплового удара.
1. Повышенная влажность приводит к быстрому перегреву, при этом признаки теплового удара ярче
 2. Теплая одежда, не по погоде вызывает перегрев намного раньше
 3. Физические нагрузки усиливают перегрев организма
 4. Переедание может способствовать ухудшению общего состояния, в том числе и перегрева

Инструкция по технике безопасности: обморожения и переохлаждения

1. Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движений и препятствовать нормальной циркуляции крови.
2. Одевайтесь многослойно. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. В обувь, по возможности, вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.
3. В зимний период, кроме основной одежды, нужно носить теплые носки, перчатки (варежки), головной убор, должна быть надежна закрыта шея.
4. Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты);
5. Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!
6. Для занятий спортом на улице (на природе) не одевайтесь слишком тепло, потому, что во время движения вам будет жарко и придется расстегиваться, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания;

7. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен;
8. При замерзании рук следует укрыть их в тепло (рукава, карманы, за пазуху), при замерзании ног следует делать ими раскачивающие движения (махать), при общем замерзании присесть, прыгать, махать руками;
9. Нельзя сидеть и лежать на снегу, если случилось падение нужно немедленно встать и отряхиваться от снега;
10. Если намочла одежда, и нет возможности сразу же уйти в тепло или переодеться, нужно как можно быстрее вывалиться в снег, снег впитает часть влаги;
11. Нужно как можно дольше сохранять сухими рукавицы, для этого не следует играть со снегом. После падения следует немедленно отряхивать перчатки до суха;

Инструкция по технике безопасности: Преодоление переправы

Преодоление навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы по бревну с перилами и другим этапам спортивного туризма группы дисциплин «Дистанция-пешеходная» действуют правила Инструкции по технике безопасности: Страховка и самостраховка.

Другие переправы:

Переправа вброд через реку с течением

1. Самому опытному участнику похода следует провести разведку. Для этого нужен шест (не менее 2 м). Им прощупывают дно, кроме того, он служит страховкой от падения. Важно! Шест нужно упирать в дно против течения, иначе его может снести потоком, а заодно и человека. Через 30 метров по течению должны дежурить, умеющие плавать, участники, их цель подстраховать разведчика в случае его падения в воду. Вооружиться им нужно длинными палками, веревками, всем тем, что поможет вытащить человека.
2. После того, как первый участник прошел, за ним ровно по тому же месту должны идти остальные. Проходить водную преграду нужно в обуви.
3. У рюкзаков отстегните ремни на груди и поясе, также рекомендуется снять одну лямку. При падении рюкзак может зацепиться за что-нибудь на дне или своим весом просто мешает вам быстро вынырнуть.
4. Обычно в горных реках много выступающих камней. Чтобы не потерять равновесие и не поскользнуться при таком переходе, обязательно нужно страховаться шестом.
5. Когда речушка совсем узкая, ее можно попробовать перепрыгнуть, опираясь на палку. В этом случае, сначала на другой берег перекиньте рюкзак, а затем перепрыгивайте сами.
6. Возможна переправа неглубоких рек по выступающим камням, если они расположены в шаге или на расстоянии небольшого прыжка, который можно совершить с места (с рюкзаком или без него). Но прежде чем воспользоваться этим способом, необходимо убедиться в их устойчивости. Для страховки рекомендуется использовать шест или натянутые веревочные перила. Если камни неустойчивые, мокрые и при прохождении по ним возникает малейшая опасность падения, следует отказаться от этого способа переправы, заменив его более безопасным.

Переправа по болоту

1. Движение по труднопроходимому болоту должно осуществляться цепочкой с интервалом в 4-5 м, след в след
2. Шаг ставить мягко, без рывков и резких движений.
3. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. Опасность провалиться в этом случае незначительна, так как под слоем ила лежит обычно твердый грунт.
4. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней и при этом плавно переносить тело без скачков, сохраняя равновесие.
5. Для поддержания равновесия нужно опираться на шест.
6. Большой ошибкой является перепрыгивание с кочки на кочку. Из-за их неустойчивости при прыжке теряется равновесие, что влечет за собой падение и травмы.
7. Опаснее всего на болоте зарастающие водоемы, поверхность которых покрыта ярко зеленой травой. Это топь. Она почти непроходима. Поэтому топкие места рекомендуется обходить.
8. Встретившиеся на пути участки воды нужно обходить, это "окно" - разрыв сплавины или слой, где она очень тонкая. Мочажины - ямы с болотной водой также следует обходить.

9. Для страховки туристы постоянно должны держать наготове шест в горизонтальном положении.
10. Упавшему в трясину необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если он сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплавину. В этом положении нельзя допускать резких и судорожных движений и терять самообладание.
11. Помощь упавшему должна оказываться быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от него место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь снять рюкзак и выбраться.
12. При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить "вешки", привязывая к ним небольшие кусочки материи или бинта. Маркировка пути может также пригодиться при возвращении обратно, в случае невозможности дальнейшего движения вперед.
13. Проходить болото нужно в обуви и одежде. При этом брюки должны быть заправлены, чтобы они не цеплялись и не мешали ходьбе. Обувь должна быть плотно подогнана.

Переправа по льду

1. При переправе по льду, перед выходом группы на лед, необходимо проверить его состояние, затем предпринять все необходимые меры безопасности. Ослабить лямки рюкзака, установить дистанцию между участниками 5-7 метров и выдерживать ее до выхода на противоположный берег. С выходом на лед держать наготове веревку, а каждому участнику иметь шест.
2. При ходьбе по льду следует установить порядок движения. Первым идет опытный турист с облегченным рюкзаком или без него. Его задача выбирать безопасный путь. Участники должны прекратить разговоры и все внимание сосредоточить на безопасности передвижения. Идти всем по одному следу.
3. Проверяйте лед на прочность палкой, а не ногой;
4. Опасно выходить на лёд, покрытый снегом — легко не заметить трещины и провалы;
5. Избегайте выходить на лёд, если начался дождь, сильный ветер, метель;
6. При использовании шестов, жердей в качестве опоры необходимо проверить их прочность.
7. Если лёд под ногами затрещал — сразу возвращайтесь к берегу, лучше всего лёжа, по уже оставленным следам.
8. Упавшему в воду необходимо кинуть конец веревки и с ее помощью подтянуть его к краю полыньи. Затем помочь пострадавшему выбраться на лед. Если он самостоятельно не может выйти из воды, то следует подобраться к нему ползком, продвигая перед собой шесты. Создав из шестов опору с двух сторон, начать подъем из воды, сняв с него рюкзак. Выход из воды на лед нужно осуществлять ползком, опираясь на шесты, с одновременным подтягиванием веревкой.
9. Страхующий должен внимательно следить за действиями партнера и своевременно выдавать или выбирать веревку, не допускать большого ее провисания, работать в рукавицах.
10. Не следует сразу становиться на колени или вставать. Лед может не выдержать и обломиться. Пострадавшему необходимо помочь быстро добраться до ближайшего берега. Все действия должны быть согласованы. С выходом на берег нужно немедленно разжечь костер, раздеть и растереть пострадавшего, надеть на него сухую одежду, напоить горячим чаем, уложить в спальный мешок, дать успокаивающее средство, чтобы снять стрессовое состояние.
11. При передвижении по руслу рек необходимо помнить, что течение обычно нарушает лед снизу, и он становится особенно тонким у обрывистых берегов. Поэтому в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и лед тоньше.
12. Весной лед наиболее тонок на участках, заросших осокой, и у затопленных кустов. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком.

Техника безопасности «Гигиена юного туриста. Профилактика заболеваний»

1. Для поддержания и улучшения здоровья нужно знать некоторые правила личной гигиены: держать в чистоте все тело, каждый день два раза чистить зубы, иметь чистую одежду и обувь.
2. При появлении признаков заболевания или травмы в походе, на тренировке и т.д. необходимо сообщить об этом руководителю (тренеру);
3. В походе связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потерями на ногах, предотвращайте появление мозолей;

4. Особенно важен уход за ногами. Ежедневное мытье их холодной водой по окончании перехода — не только необходимая гигиеническая процедура, но и существенное условие закаливания организма, предупреждения потертостей.
5. Не реже одного раза в декаду надо стричь ногти.
6. Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге.
7. Чистить зубы нужно утром и вечером, кипяченой проточной водой.
8. Перед едой и после туалета необходимо мыть руки
9. После еды нужно мыть свою личную посуду и прибирать её на место (на оставлять возле костра);
10. Мыться, если вблизи нет водоемов или других источников воды, можно несколькими способами. Обтирание влажными салфетками — достаточно простой и удобный способ при отсутствии воды. Влажные салфетки не займут много места в вашем рюкзаке, а одной пачки вполне хватит для очистки всего тела. Также можно воспользоваться полотенцем, предварительно смочив его небольшим количеством воды.
11. Промокшие вещи нужно сушить: на солнце, на ветру или у костра;
12. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами;
13. Соблюдать - осторожность у костра: не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махаться горячей веткой, запрещаются игры и развлечения с огнем;
14. Не пробовать на вкус растения, плоды и грибы. Не трогать руками животных, насекомых, ядовитых растений и грибов, а также колючих растений и кустарников
15. Не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду, которую необходимо брать с собой.
16. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи;
17. Закаливание организма – основа профилактики простудных заболеваний, но при закаливании нужно соблюдать меру: начинать закаливание нужно только при хорошем здоровье и самочувствие, проводить закаливание нужно постепенно. Только придерживаясь этих требований можно достичь хорошего результата.

Инструкция по технике безопасности «Правила движения в походе»

1. Для участия в пешеходном походе необходимо иметь удобную одежду и обувь по сезону и погоде. Обувь должна быть разношена, иметь стельки, прочную подошву, плотно облегать ногу (не хлябать), но и не натирать (не мозолить)
2. В походе необходимо точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя группы. Соблюдать дисциплину.
3. Не покидать группу без разрешения руководителя
4. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
5. При необходимости остановки – сообщить руководителю, чтобы остановить всю группу.
6. Первым идет направляющий — командир или проводник (штурман) группы. Обгонять направляющего запрещается.
7. За направляющим обычно ставят самых слабых участников — это девочки или кто-то из ослабевших (заболевших) ребят.
8. Замыкающему запрещается обгонять остальных участников. Остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп» если появится необходимость остановиться;
9. Желательно исключить лишние разговоры на маршруте. Разговоры сбивают дыхание, что вызывает усталость. При разговорах ослабевают внимание. Разговаривающий может оступиться, не заметить ветку на уровне лица. Это неизбежно приводит к травмам.
10. При движении в лесистой местности и через заросли кустарника необходимо следить за корнями и ветками деревьев.
11. При ходьбе по лесу с густыми ветками затрудняющими движение, отгибать их нужно вниз или вверх, а не по ходу движения, чтобы амортизирующая ветка не хлестнула сзади идущего. Кроме того, нужно предупреждать сзади идущего: «осторожно ветка», «осторожно кочка» и т.п.

12. При передвижении в каменистой местности нужно следить за состоянием троп и дорог, не забывать, что камни могут двигаться, сыпаться и даже скатываться со склонов. О двигающемся камне нужно сообщать членам всей группы по живой цепочке.

13. В пасмурную дождливую погоду либо после нее надо помнить: камни и корни деревьев очень скользкие, и если есть возможность наступить на простую землю, а не на них, так и нужно сделать. Преодолевать скользкие участки безопаснее, взявшись за руки с другими членами группы.

14. При ходьбе с рюкзаком правильно, ставить ступни словами - елочкой. Такой постановке ничего не грозит. Ноги будут целы и не подвернутся. При подъемах и спусках не сложно себя контролировать и держать ноги правильно. А при траверсах нужно ходить полуелочкой. Одна нога прямо, другая полувниз.

15. Делать широкие шаги нерационально. Особенно это касается спусков и подъёмов. Лучше сделать три маленьких шажка, чем один большой и неуверенный. Когда вы делаете маленькие шаги, то мышцы на ногах переносят это намного легче, хотя кажется, что широко шагая, к вершине придёшь намного быстрее, на самом деле получается наоборот. Те, кто делают широкие шаги, устают намного быстрее, а потом стоят на крутом склоне, пытаясь отдохнуть.

16. Центр тяжести при переносе тяжелого рюкзака смещается немного назад, поэтому правильно слегка склоняться вперед для восстановления центра тяжести, но не на спусках. На спусках наоборот, нужно отклоняться немного назад, а ноги сильнее обычно сгибать в коленях

Инструкция по технике безопасности «Питание в походе»

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие перчатки, быть обуты и иметь на себе длинные брюки;
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем;
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде;
10. Во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы, надо выбрасывать
11. Питаться нужно регулярно, не пропускайте приемы пищи. Нерегулярное питание ухудшает сон, самочувствие, снижает работоспособность и требует дополнительных затрат энергии на переваривание пищи.
12. Перед едой необходимо мыть руки;
13. После еды нужно мыть свою личную посуду и прибирать её на место (на оставлять возле костра);
14. Дежурные должны помыть общественную посуду после приема пищи и убрать её в отведенное место
15. Не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду, которую необходимо брать с собой.
16. От остатков пищи которая может испортиться нужно избавляться, не оставлять на потом. Лучше сделать ямку в стороне от лагеря для пищевых отходов, а перед уходом группы закопать. Не нужно оставлять остатки пищи для прикормки диких животных, это может привлечь хищников к стоянке

Инструкция по технике безопасности при оказании первой доврачебной помощи

1. Не следует пытаться оказывать первую помощь в неблагоприятных условиях. В этом случае следует обратиться к соответствующим службам (например, к сотрудникам аварийно-спасательных служб, полиции и т.д.).
2. Нельзя давать пострадавшему никаких лекарств. Мы не знаем, какая может быть реакция на них, и какие препараты человек принимал до этого.
3. При оказании первой помощи человек не должен заразиться от пострадавшего и заразить его сам. При контакте с жидкостями организма человека, особенно с кровью, есть вероятность заражения тяжелых болезней: ВИЧ, гепатит и других. Поэтому ни в коем случае нельзя

останавливать кровотечение голыми руками – воспользуйтесь перчаткой или хотя бы целлофановым пакетом.

4. Нужно закрыть открытые участки кожи. Можно или случайно поцарапаться, или вирус бешенства может заразить при попадании на кожу. Лучше закрыть открытые участки тела и в идеале закрыть глаза очками.

5. В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки. При наличии спиртовых антисептических салфеток необходимо обработать кожу с их помощью.

6. Делая искусственное дыхание, используйте салфетку или ткань. Если под рукой этих материалов нет, предпочтительнее будет массаж сердца – газообмен, происходящий при этом в легких, позволяет поддерживать жизненно необходимые функции до приезда медиков.

7. После проведения искусственного дыхания рекомендуется прополоскать рот.

При оказании первой помощи нельзя:

1. Пытаться вытащить потерпевшего из огня, воды, здания, грозящего обвалом, не приняв должных мер для собственной защиты. Перед тем как оказать первую помощь, осмотритесь, чтобы вовремя заметить возможный источник опасности – угрозу обвала, пожар, взрыв, подъем воды, начало движения снежных масс, грунта и т.д.

2. Трогать и перетаскивать пострадавшего на другое место, если нет прямой угрозы его жизни в текущем положении.

3. Причинять дополнительную боль, при оказании первой помощи, делать то, что ухудшит самочувствие пострадавшего. Например, запрещается самостоятельно вправлять вывихнутые конечности или совмещать сломанные кости пострадавшего.

4. Вправлять выпавшие органы при повреждении грудной и особенно брюшной полостей.

5. Давать воду или лекарство для приема внутрь пострадавшему без сознания.

6. Прикасаться к ране руками или какими-либо предметами.

7. Удалять видимые инородные тела из раны брюшной, грудной или черепной полостей. Оставьте их на месте, даже если они значительных размеров и легко могут быть удалены. При попытке их удаления возможны значительные кровотечения или другие осложнения. До прибытия кареты скорой помощи накройте рану перевязочным материалом и осторожно забинтуйте.

8. Оставлять на спине пострадавшего без сознания, особенно при икоте и рвоте. В зависимости от состояния его нужно повернуть на бок или, в крайнем случае, повернуть вбок его голову.

9. Снимать одежду и обувь у пострадавшего в тяжелом состоянии, следует лишь разорвать или разрезать их.

10. Если в теле пострадавшего находится холодное оружие, его нельзя извлекать.

11. На ожог нельзя наносить масло или крем.

12. Нельзя растирать пострадавшего при обморожении.

13. Запрещается самостоятельно вправлять вывихнутые конечности.

14. Нельзя совмещать сломанные кости пострадавшего.

15. При обмороке не нужно плескать в лицо пострадавшего воду и хлопать его по щекам.

16. Позволять пострадавшему смотреть на свою рану. Не усугубляйте его состояние вашим озабоченным видом, оказывайте помощь спокойно и уверенно, успокаивая и подбадривая его.

Инструкция по технике безопасности для участников пешеходной экскурсии.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя группы и его заместителя, следовать по маршруту, самостоятельно не покидать место расположения группы.

2. При отставании от группы (т.е. группа вне поля зрения) необходимо оставаться на месте и по возможности подавать сигналы (связаться по телефону, подавать шумовые, звуковые сигналы)

3. Быть внимательным на маршруте, соблюдать дисциплину, знать меры предотвращения травматизма.

4. Не пить сырую воду из непроверенных источников.

5. Не употреблять в пищу незнакомые дикie ягоды грибы, растения, которые незнакомы или вызывают сомнения. Знать ядовитые грибы и ягоды. Знать ядовитые растения, которые могут встретиться на маршруте, особенно вызывающие ожоги. Не пробовать незнакомые растения, плоды, ягоды и грибы на вкус.

6. Знать ядовитых насекомых, змей, соблюдать меры предосторожности от их укусов.

7. Не пытаться погладить, поймать диких животных, насекомых, пресмыкающихся.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или получении какого-либо повреждения, травмы.
9. При обнаружении взрывоопасных предметов, оружия, неразорвавшихся снарядов категорически запрещается трогать их. Немедленно сообщить руководителю
10. Быть осторожным с огнем, не оставлять в лесу непогашенных костров. При обнаружении в лесу очага возгорания сообщить об этом педагогу и строго выполнять все его распоряжения. Немедленно сообщить в ближайший населенный пункт.
11. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам природы, истории и культуры.

Приложение 2.

Оценочные материалы

Тест «Оказание первой помощи»

1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку? Выберите один ответ:

1. только медицинский работник
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

2. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи? Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

3. Куда накладывається кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. Выше раны на 4-6 см.

4. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

5. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления? Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

6. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи? Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью

4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. придание оптимального положения телу
8. контроль состояния и оказание психологической поддержки
9. временная остановка наружного кровотечения
10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи
11. вызов скорой медицинской помощи

7. Перелом это. Выберите один ответ:

1. трещины, сколы, раздробление костей
2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

8. При переломах костей конечностей накладывается шина. Выберите один ответ:

1. ниже области перелома
2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов
3. выше области перелома

9. К ушибленному месту необходимо приложить. Выберите один ответ:

1. Грелку
2. Холод
3. Спиртовой компресс

10. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается. Выберите один ответ:

1. тепло
2. свободная повязка
3. холод

Протокол результатов теста

№ п/п	Ф.И.	Ответы на вопросы (+/-)										Кол-во очков	Уровень умений	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Обработка и интерпретация результатов опросного листа

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Высокий уровень – 9-10 баллов. Средний уровень – 6-8 баллов. Низкий уровень – 0-5 баллов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний

Оказание первой доврачебной помощи

1 вариант

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

- а) ушиб
 - б) перелом
 - в) ожог
 - г) обморожение
3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:
- а) простой
 - б) частичный
 - в) открытый
 - г) закрытый
4. Шину НЕ накладывают при переломе:
- а) голени
 - б) плечевой кости
 - в) грудной клетки
 - г) бедра
5. Большую опасность для человека представляют укусы:
- а) мух
 - б) таежного клеща
 - в) кузнечика
 - г) майского жука
6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:
- а) 1 степени
 - б) 2 степени
 - в) 3 степени
 - г) 4 степени
7. Перегревание организма это:
- а) тепловой удар
 - б) солнечный удар
 - в) загорание
 - г) ожог
8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:
- а) промыть большим количеством проточной водой
 - б) смазать кремом
 - в) обработать йодом
 - г) наложить повязку
9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:
- а) звонок в пункт скорой помощи
 - б) укол
 - в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
 - г) транспортировка пострадавшего в больницу
10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:
- а) звонок в пункт скорой помощи
 - б) промывание желудка
 - в) принять таблетку
 - г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вопрос										
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания; б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Задание 2

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

Задание 3

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

Перечень вопросов

для проверки знаний обучающихся по основам туристской подготовки

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
 - 25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
- 26. Основные типы костров и их назначение.
- 27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
- 28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
- 29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
- 30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
- 31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
- 32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
- 33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
- 34. Назовите способы обеззараживания воды.
- 35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
- 36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
- 37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
- 38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
- 39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
- 40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
- 41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
- 42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
- 43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего). 47
- 44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

- 45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
- 46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
- 47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
- 48. Определение истинного азимута на местности.
- 49. Определение магнитного азимута на местности.
- 50. Компас. Типы компасов и их назначение.
- 51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
- 52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
- 53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
- 54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
- 55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
 - Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

Аптека на корню (Примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности.

«Самый наблюдательный»

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пенек). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее»

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

«Север-юг» 72

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

«Глазомер»

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние — будет «Меткий глаз».

Игра «Зоркий глаз».

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

**Мониторинг результатов обучения детей по
дополнительной общеобразовательной программе за
учебный год**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка детей: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- минимальный уровень (овладели менее чем ½ объема знаний);		Собеседование, Соревнования, Тестирование, Анкетирование, Наблюдение, Итоговая работа,
		- средний уровень (объем освоенных знаний составляет более ½);		
		- максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)		
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- минимальный уровень (избегают употреблять специальные термины);		Собеседование, Тестирование, Опрос, Анкетирование, наблюдение
		- средний уровень (сочетают специальную терминологию с бытовой);		
		- максимальный уровень (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);		Наблюдения, Соревнования, Итоговые работы,
		- средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);		
		- максимальный уровень (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- минимальный уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием)		наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)		
		- максимальный уровень (работают самостоятельно)		
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)		Наблюдение, Итоговые работы
		- репродуктивный (выполняют задания на основе образца)		
		- творческий (выполняют практические задания с элементами творчества)		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)		Наблюдение, Анкетирование,
		- средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей)		

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
подбирать и анализировать специальную литературу		- максимальный (работают самостоятельно)		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный - средний - максимальный		Наблюдение, Опрос,
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования, проекты и т.д.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный - средний - максимальный		Наблюдение, Беседа, Инд. Работа,
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный - средний - максимальный		Наблюдения, Опрос,
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный - средний - максимальный		наблюдения
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - минимальный - средний - максимальный		наблюдение
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- минимальный уровень (овладели менее чем 1/2 объема навыков соблюдения ТБ); - средний уровень (объем освоенных навыков составляет более 1/2); - максимальный уровень (освоили практически весь объем навыков)		наблюдение
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- удовлетворительно - хорошо -отлично		Наблюдение, Итоговые работы

Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы за _____ учебный год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия - терпения хватает больше чем на 1/2 занятия - терпения хватает на все занятие		Наблюдение 51

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол- вочел.	Методы диагностики
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне		Наблюдение
		- иногда самими детьми		
		- всегда самими детьми		
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне		Наблюдение
		- периодически контролируют себя сами		
		- постоянно контролируют себя сами		
2. Ориентационные качества:	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная		Наблюдение, опрос
2.1. Самооценка		- заниженная		
		- нормальная		
2.2. Интерес к занятиям в д/о	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне		Наблюдение
		- интерес периодически поддерживается самим		
		- интерес постоянно поддерживается самостоятельно		
3. Поведенческие качества:	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты		Наблюдение
3.1. Конфликтность		- в конфликтах не участвуют, стараются их избегать		
		- пытаются самостоятельно уладить		
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах		Наблюдение
		- участвуют при побуждении извне	5/4 2	
		- инициативны в общих делах	5/4 2	

Участие обучающихся детского объединения «Юный спасатель» в конкурсах различного уровня за 20__ - 20__ учебный год

Руководитель _____

№ п/п	Ф И обучающегося	Возраст, класс	Уровень	Название конкурса	Дата	результат

Итого за 4 четверть –1 отметка (зач.)
Итого за год – _5 отметок (зач.)

Диагностика отслеживания результатов

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:
 - теоретические знания;
 - общая физическая подготовка;
 - техническая подготовка.
3. Итоговый контроль.

Входной контроль

- осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
	14 лет		15 лет		16-17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30м (с)	4,7	4,9	4,5	4,9	4,4 и выше	4,8
Прыжки в длину с места (см.)	210	200	220	205	230 и выше	210 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	19	32	20	32 и более	20 и более
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	10		12		14	
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	38	50	40	52 и более	40 и более
Наклоны туловища вперед из положения сидя	12	18	13	20	14	22

Промежуточный контроль:

- Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
	14 лет		15 лет		16-17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6
Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13
Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39

Техническая подготовка

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

Виды упражнений	14 лет		15 лет		16 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Переправа по качающимся перекладинам (с).	50	55	45	50	40	45
Преодоление «бабочки» (с).	45	50	40	45	35	40
Движение по узкому лазу (с).	45	50	40	45	35	40
Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).	1.45		1.35		1.20	
Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	3.50					
Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	2.50		2.30		2.10	