

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от 24.05.2023 № 24  
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»  
от 24.05.2023 № 681  
Директор  С.В. Кулаков

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

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

Составитель:  
**Халецкий Сергей Викторович,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2023

## Пояснительная записка

Направленность - **туристско-краеведческая.**

Уровень программы - **базовый.**

### **Нормативно-правовая база разработки и реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» (далее - **Программа**) составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы** - сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Актуальность программы «Школа безопасности» заключается в том, что она способствует подготовки ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении, его самореализации, самоутверждению, удовлетворению его разнообразных жизненных потребностей, и имеет профессиональную направленность: формирование предпрофессиональной ориентации для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или МинОбороны РФ.

## Цели и задачи программы

**Цель** - создание условий для формирования у обучающихся знаний в области личной и общественной безопасности, получения практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни посредством спортивно-прикладной и спортивно-туристской деятельности.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **1. Обучающие**

##### **Познакомить:**

- с историей развития туризма в России, особенностями различных видов туризма;
- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;
- с главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;
- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;
- с личным и групповым туристским снаряжением, организацией питания в туристском походе, туристского быта с правилами и организацией проведения туристских и спортивных соревнований;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма, лыжного туризма;
- с основами общей и специальной физической подготовкой;

- с организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;
- с основами медицинских знаний и оказанием первой помощи;
- с основами топографии и ориентирования на местности с особенностями ориентирования на различных типах местности, при плохой видимости и в ночное время;
- с историей создания единой государственной спасательной службы на территории России и основами безопасного ведения спасательных работ;
- с видами соревнований по спортивному ориентированию и с подготовкой к участию в них.

#### **Научить:**

- проводить фенологические наблюдения, владеть простейшими методиками исследований и оформлять учебно-исследовательские работы;
- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;
- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- оказывать первую помощь;
- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- вести аварийно-спасательные работы при ликвидации аварий, катастроф и стихийных бедствий и уметь пользоваться спасательными различными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи;
- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации.

#### **2. Развивающие:**

##### **Развивать:**

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

##### **Способствовать развитию:**

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

#### **3. Оздоровительные:**

##### **Способствовать:**

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

#### **4. Воспитательные:**

##### **Воспитывать:**

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

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- формировать активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **1. Обучающие**

##### **Познакомить:**

- с личным и групповым специальным туристским снаряжением, организацией питания в экстремальных условиях;
- с техникой и тактикой соревнований «Школа безопасности»;
- с актуализацией организацией туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях автономного существования и обеспечением безопасности в туристском походе;
- с актуализацией основами медицинских знаний и оказанием первой помощи;
- с актуализацией основами топографии и ориентирования на местности с особенностями ориентирования на различных типах местности, при плохой видимости и в ночное время;
- с актуализацией видами соревнований по спортивному ориентированию и с подготовкой к участию в них.

##### **Научить:**

- усовершенствовать фенологические наблюдения, владеть простейшими методиками исследований и оформлять учебно-исследовательские работы;
- усовершенствовать пользование личным и групповым туристским снаряжением, организовывать питание и туристский быт, а также в экстремальных ситуациях во время туристского похода, выживать в условиях автономного существования;
- усовершенствовать владение техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- усовершенствовать оказание первой помощи;
- усовершенствовать владение основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;
- усовершенствование введения аварийно-спасательные работы при ликвидации аварий, катастроф и стихийных бедствий и уметь пользоваться спасательными различными приборами, оборудованием, СИЗ и средствами связи;

#### **2. Развивающие:**

##### **Развивать:**

- способствовать развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационные способности в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- усовершенствовать внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- усовершенствовать самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

##### **Способствовать развитию:**

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

#### **3. Оздоровительные:**

##### **Способствовать:**

- усовершенствованию сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- усилению формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

#### **4. Воспитательные:**

##### **Воспитывать:**

- усовершенствовать силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживания;
- усовершенствовать коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- усовершенствовать экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;
- усовершенствовать чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

**Адресат программы** - программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 17 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и спортивно-прикладным видам.

**Формы реализации программы** - очная

**Срок освоения программы** - 2 года.

**Объем программы.**

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

**Формы организации занятий** - групповые, индивидуальные.

**Режим занятий**

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

- групповая и/или индивидуальная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды учебных занятий:** теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, туристских слетах и походах, посещение мастер-классов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Первый год обучения**

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные:**

- знания о спортивном туризме, ориентировании, спортивно-прикладных видов и их роли в укреплении здоровья и получения специальных навыков для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Личностные:**

Знать:

- историю создания и основы единой государственной спасательной службы на территории России;

- историю создания и развития Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности», основные разделы правил и виды соревнований учащихся «Школа безопасности»;
- о чрезвычайных ситуациях природного характера об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности
- основы проведения видов соревнований, порядок определения результатов соревнований учащихся «Школа безопасности» и обеспечение их безопасности и подготовку к участию в них.

Уметь:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы;
- ориентироваться в понимании причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- выполнять самоанализ и самооценку результата

## **Второй год обучения**

**Метапредметные:**

**Учащиеся научатся:**

- следовать при выполнении задания инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять различные виды ориентирования, туризма и прикладных видов движения «Школа безопасности»;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе, команде;

**Предметные:**

**Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории развития туризма и «Школы безопасности» в России;
- рассказывать о правилах личной гигиены, режиме дня, профилактики травматизма;
- технически и тактически правильно выполнять двигательные действия на дистанциях соревнований и в походах;
- ориентироваться на различных типах местности и при плохой видимости на местности и в ночное время;
- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;
- оказывать первую помощь при различных видах травм и переломах, кровотечениях, заболеваниях, при обморожениях, поражении электрическим током, укусах ядовитых насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших при различных видах травм и переломах;

**Учащиеся будут знать:**

- основное групповое и личное туристское снаряжение, основные туристские узлы, их применение и назначение, организацию питания в туристском походе, основные требования к выбору места для организации бивака группы, туристских соревнований;
- основы топографии и ориентирования на местности;
- основы медицинских знаний (краткие сведения о строении и функциях организма человека, понятия личной гигиены и закаливание организма, оказание первой помощи при ушибах, растяжении и разрыве связок и вывихов, при пищевых отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях, медицинская аптечка и т.д.);

**Личностные:**

- положительное отношение к систематическим занятиям в избранном виде деятельности;
- понимание роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;
- учащиеся познакомятся с Правилами и судейством Всероссийского движения школьников «Школа безопасности».

- будут знать о чрезвычайных ситуациях природного характера, об опасностях в повседневной жизни и их меры предосторожности.

### Формы диагностики результатов обучения

- тестирование, опросы, зачеты;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

### Формы демонстрации результатов обучения

- открытые занятия;
- участие в походах, туристских слётах, соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Основы туристской подготовки	56	23	33	Квест
2.1	История развития туризма	2	2	-	
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	9	6	3	
2.3	Питание в туристском походе	6	3	3	
2.4	Организация туристского быта	9	3	6	
2.5	Подготовка к походу, путешествию	18	6	12	
2.6	Участие в туристских соревнованиях и/или слетах	12	3	9	
3.	Топография и ориентирование	30	12	18	Беседа
4.	Краеведение	12	6	6	Беседа
4.1	Туристские возможности родного края	12	6	6	
5.	Первая помощь	30	12	18	Квест
6.	Общая и специальная физическая подготовка	30	6	24	Игра
7.	Специальная подготовка по курсу «Школа безопасности»	42	18	24	Игра
7.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	3	3	
7.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	
7.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	6	3	3	
7.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (в том числе участие в соревнованиях)	21	6	15	
7.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	6	3	3	

8.	Зачетный поход	15	6	9	Поход
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>84</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### **Тема № 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. (1час)**

##### ***Теория (1час)***

Знакомство с планом работы объединения, целями и задачами программы. Инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС. Анкетирование.

#### **Тема № 2. Основы туристской подготовки (60 часов)**

##### **2.1. История развития туризма (2 часа)**

##### ***Теория (2 часа)***

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

##### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение (9 часов)**

##### ***Теория (6 часа)***

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

##### ***Практика (3 часа)***

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

##### **2.3. Питание в туристском походе (6 часов)**

##### ***Теория (3 часа)***

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

##### ***Практика (3 часа)***

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

##### **2.4. Организация туристского быта (9 часов)**

##### ***Теория (3 часа)***

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места бивака. Бивак его обустройство. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток, тентов. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила хранения



и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Уборка места бивака.

***Практика (6 часов)***

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

**2.5. Подготовка к походу, путешествию (18 часов)**

***Теория (3 часов)***

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

***Практика (9 часов)***

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

Занятия на местности:

Организация и подготовка к одно-двухдневному туристскому походу (выбор места бивака на местности, устройство кострища, разведение костра, приготовление пищи на костре, установка палаток). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

**2.6. Участие в туристских соревнованиях (12 час)**

***Теория (3 часа)***

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

***Практика (9 часов)***

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

**Тема № 3. Топография и ориентирование (30 часов)**

***Теория (12 часов):***

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

***Практика (18 часов)***

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

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

Ориентирование на местности. Упражнения на определение расстояния шагами (прохождение отрезков различной длины). Прохождение маршрута по ориентированию по карте и компасу на местности. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Упражнения по определению сторон горизонта и азимута по местным предметам. Участие в 1-2 х соревнованиях по ориентированию на местности.

#### **Тема № 4. Краеведение. (12 часов)**

##### **4.1 Туристские возможности родного края (12 часов)**

###### ***Теория (6 часов)***

Географическое положение, границы и административно – территориальное деление Мурманской области. Природно-географические зоны Кольского Севера. История освоения Кольского Севера. Знаменитые ученые и исследователи, их роль в освоении и развитии Кольского полуострова. Характеристика и специфика населения Мурманской области.

Климат Мурманской области и его особенности. Наблюдение за погодой. Главные черты и особенности рельефа Мурманской области. Полезные ископаемые на Кольском полуострове, их основные месторождения. Моря, омывающие Кольский полуостров, их характеристика и особенности. Характеристика внутренних вод Кольского полуострова. Леса Мурманской области. Растительный мир тундры, лесотундры и тайги. Животный мир Мурманской области и его особенности. Красная Книга Мурманской области Фенологические наблюдения.

###### ***Практика (6 часов):***

Работа с картой и атласом Мурманской области. Экскурсии: в областной краеведческий музей по темам «По страницам истории Кольского Севера», «Минералы Кольского полуострова». Экскурсия в ПАБСИ (г. Кировск) в рамках зачетного туристского похода или туристско-краеведческой экспедиции. Участие в краеведческой викторине.

#### **Тема № 5. Первая помощь (30 часа)**

###### ***Теория (12 часов)***

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

Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Соблюдение гигиенических требований на тренировке, в походе. Походная медицинская аптечка, её состав, хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Лекарственные растения, их применение в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, переохлаждениях, обмороках, тепловых ударах, отравлениях, укусах. Травмы, меры по их профилактике. Характеристика видов травм (кровотечения, переломы, ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи). Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Изготовление носилок из жердей, волокуши из лыж.

###### ***Практика (18 часов)***

Отработка навыков по оказанию первой помощи условно пострадавшему при травмах и различных состояниях. Формирование походной аптечки. Изготовление носилок, волокуш. Отработка способов транспортировки условно пострадавшего.

#### **Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

###### ***Теория (6 часа)***

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

### ***Практика (24 часа)***

Общая физическая подготовка (приложение 2,)

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

Специальная физическая подготовка (приложение 3)

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

## **Тема № 7. Специальная подготовка по курсу «Школа безопасности» (42 часа)**

### **7.1. Экстремальные ситуации в природной среде (6 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

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

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

#### ***Практика (3 часа)***

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

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

#### ***Теория (3 час.)***

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

### **7.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (6 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

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

***Практика (3 часа)***

Отработка приемов действий в экстремальных ситуациях природной среды.

**7.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (21 часа)**

***Теория (6 часов)***

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа (всевозможные виды: конкурс стенгазеты, «Боевой листок», конкурс эмблемы, конкурс приветствия команд, конкурс поваров).

***Практика (15 часов)***

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

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

***Теория (3 часа)***

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

***Практика (3 часа)***

Экскурсия в расположение Аварийно-спасательного отряда г. Мурманска.

**Тема № 8. Зачетное занятие (15 часов).**

***Теория (6 час)***

Сдача контрольных нормативов и тестов.

***Практика (9 часов).*** Однодневный туристский поход выходного дня.

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Основы туристской подготовки	56	25	31	Квест
2.1.	Питание в туристском походе	2	1	1	
2.2.	Безопасность в туристском походе. Способы выживания.	30	15	15	
2.3.	Организация быта в экстремальных условиях.	12	6	6	
2.4.	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма.	12	3	9	
3.	Топография и ориентирование	24	9	15	Беседа
3.1.	Ориентирования в сложных условиях.	6	3	3	
3.2.	Работа с картой и компасом.	9	3	6	
3.3.	Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.	9	3	6	
4.	Краеведение.	9	3	6	Беседа
4.1	Туристские возможности родного края.	9	3	6	
5.	Первая помощь.	24	6	18	Квест
6.	Общая и специальная физическая подготовка	24	3	21	Игра
7.	Начальная специальная подготовка	66	12	54	Игра
7.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	9	3	6	
7.2.	Ведение спасательных работ.	12	3	9	
7.3.	Организация поисково-спасательных работ силами группы.	12	3	9	
7.4.	Соревнования «Школа безопасности»	33	3	30	
8.	Зачетный поход.	12	-	12	Поход
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	

**Содержание учебного плана второго года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности (1 час)**

**Теория (1 час)**

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

**Тема № 2. Основы туристской подготовки (56 часа)**

## **2.1. Питание в туристском походе (2 часов)**

### *Теория (1 часа)*

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

### *Практика (1 часа)*

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

## **2.2. Безопасность в туристском походе. Способы выживания. (30 часов)**

### *Теория (15 часа)*

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

### *Практика (15 часов)*

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

## **2.3. Организация быта в экстремальных условиях. (12 часов)**

### *Теория (6 часа)*

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

### *Практика (6 часов)*

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

## **2.4. Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма (12 часов)**

### *Теория (3 часов)*

Основы техники и тактики пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение сложных участков маршрута, способы их преодоления. Движения колонной.

Движение в тайге, горах. Подъем, траверс и спуск со склонов. Туристские узлы и их применение. Техника вязания узлов. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Переправы через реки (переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, вброд). Переправы по веревке с перилами, по навесной переправе. Наведение вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Тактика движения при изменении погоды. Меры безопасности при движении по снежникам, при организации переправ через реки.

Лыжный туризм и его особенности. Лыжи, хранение, ремонт лыж, уход за лыжами и ботинками. Основные приёмы техники лыжного туризма. Техника безопасности при ходьбе на лыжах, при преодолении простейших препятствий. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Преодоление лавиноопасного участка. Снаряжение туриста-лыжника для похода, путешествия.

### ***Практика (9 часа)***

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

Отработка техники движений на лыжах на месте: переступания вокруг пяток и носков лыж.

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

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

## **Тема № 3. Топография и ориентирование (24 часа)**

### **3.1. Ориентирования в сложных условиях. (6 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

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

***Практика (3 часа)*** Снаряжение для движения в ночное время (фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты), требования к нему. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей, населенных пунктов, звуковых ориентиров. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Обеспечение безопасности при движении в ночное время.

### **3.2. Работа с картой и компасом. (9 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

Упражнения по определению точки на карте своего местонахождения на местности.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты

#### ***Практика (6 часов)***

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

Определение азимутов на недоступный предмет. Определение расстояний шагами, при помощи глазомера. Беглое чтение карт.

### **3.3. Участие в соревнованиях спортивного ориентирования (9 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

***Практика (6 часов)***

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

**Тема № 4. Краеведение. (9 часов)**

**4.1 Туристские возможности родного края. (9 часов)**

***Теория (3 часов)***

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

Туристские возможности Мурманской области. Экскурсионные объекты Мурманской области: памятники истории и культуры, природы, их охрана. Особо охраняемые природные территории Мурманской области. Заповедники (Лапландский, Кандалакшский и Пасвик). Музеи Мурманской области. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Организация и проведение краеведческих наблюдений.

***Практика (6 часа)***

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

**Тема № 5. Первая помощь (24 часа)**

***Теория (6 часов)***

Переломы костей, их характеристика (открытые и закрытые переломы). Оказание первой помощи при переломах, при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, тазовых костей, конечностей. Способы наложения шин при переломах. Способы транспортировки и страховка пострадавшего. Виды кровотечений, их причины. Способы остановки кровотечений. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран. Простудные заболевания, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, признаки и механизм их передачи, лечение. Потеря сознания и остановка сердца, причины, признаки. Искусственное дыхание, массаж сердца. Оказание первой помощи пострадавшим при травматическом шоке и обмороках.

Акклиматизация – профилактика горной болезни. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Состав медицинской аптечки. Дезинфицирующие и лекарственные средства, их свойства и применение.

***Практика (18 часов)***

Практические занятия по отработке навыков оказания первой помощи при различных травмах и кровотечениях. Отработка навыков по наложению шин пострадавшему. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния различными способами.

**Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)**

***Теория (3 часа)***

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

Спортивный массаж: приемы, применение и противопоказания.

***Практика (21 часа)***

Общая физическая подготовка (приложение 2).

Команды для управления группой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц таза и ног. Акробатические упражнения.



Лёгкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на гибкость, выносливость и силу, развитие ловкости и быстроты. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специальная физическая подготовка (приложение 5). Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки: упражнения по ориентированию на местности, упражнения по технике пешеходного туризма, упражнения по технике лыжного туризма.

## **Тема № 7. Специальная подготовка (66 часа)**

### **7.1. Чрезвычайные ситуации природного характера (9 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

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

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

Порядок действий при возникновении опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой доврачебной медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка и принятие решения сложившейся ситуации; (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

#### ***Практика (6 часа)***

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

### **7.2. Ведение спасательных работ. (12 часов).**

#### ***Теория (3 часа)***

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

***Практика (9 часов)*** Проведение поисково-спасательных работ при ЧС техногенного, природного характера и на акваториях.

### **7.3. Организация поисково-спасательных работ силами группы (12 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

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

#### ***Практика (9 часа)***

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

### **7.4. Соревнования «Школа безопасности» (33 часов)**

#### ***Теория (3 часа)***

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Обеспечение безопасности при проведении соревнований (предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, порядок действий в аварийной ситуации, проведение консультации по прохождению этапов, прием дистанции).

#### ***Практика (30 часов)***

Участие в областных соревнованиях «Школа безопасности» и Техника пешеходного туризма (согласно календарному плану).

### **Тема № 8. Зачетное занятие (12 часов).**

**Практика (12 часов).** Двухдневный туристский поход с ночевкой в полевых условиях.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

1. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г. (Приложение №1).

2. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г. (Приложение №2).

### **Ресурсное обеспечение программы:**

#### **Условия реализации программы**

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

#### **Условия реализации программы**

Теоретические занятия проводятся в учебном классе здания туристской базы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6, каб. № 7).

Практические занятия проводятся в здании ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия» на скалодроме, на улице – на местности: территория туристской базы «Ирвас» (ул. Рылеева, 6), окрестности озера Семеновское, окрестности спорткомплекса «Долина Уюта»; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, «Долины Славы», Хибинских и Ловозерских тундрах (горах), окрестностях озера Кильдинское Кольского района.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Специальное оборудование**

1. Спальные мешки – 17 шт.;
2. Туристские коврики – 17 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 17 шт.;
4. Накидка от дождя – 17 шт.;
5. Палатки туристские походные – 7 шт. (зимние и летние);
6. Топор походный – 2 шт.;
7. Пила походная – 2 шт.;
8. Тент – 2 шт.;
9. Волчатник;
10. Ремонтный набор – 2 комплекта;
11. Медицинская аптечка – 2 шт.;
12. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
13. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
14. Секундомеры – 5 шт.;
15. Веревки;
16. Карабины -50 шт.;
17. Страховочные системы – 25 шт.;

18. Прусики;
19. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
20. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого обучающегося;
21. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого обучающегося;
22. Компас - на каждого обучающегося;
23. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого обучающегося;
24. Кроссовки – на каждого учащегося;
25. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
26. Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
27. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.
28. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого учащегося.
29. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого учащегося.
30. Накидка от дождя – 17 шт.
31. Электромегафон – 1 шт.
32. ПК с цветным принтером – 1 комплект.
33. ПК – 10 шт.

### **Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов:

- опросы;
- самостоятельные работы;
- сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической и специальной подготовке;
- зачётные задания по пройденным темам в форме тестирования и выполнения практических заданий;
- прохождение дистанции похода выходного дня или мини-похода с выполнением заданий на маршруте;
- участие в соревнованиях и туристских слетах;
- выполнение установленных нормативов для получения спортивных разрядов и (или) значков «Юный турист» и «Юный путешественник».

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

#### **Входящая диагностика (приложение № 3 к программе)**

Проводится в начале года посредством бесед, физических упражнений, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года проводится **текущий контроль**. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

#### **Промежуточная диагностика (приложение № 8 к программе)**

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.

#### **Итоговая диагностика (приложение № 7; 11 к программе)**

Проводится в конце учебного года (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

**Критерии оценки образовательных результатов**  
**Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности**

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

**Анализ промежуточной/итоговой диагностики знаний обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. учащегося</b>	<b>Низкий (3-8 б.)</b>	<b>Средний (9-12 б.)</b>	<b>Высокий (13-15 б.)</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

**Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Уровни освоения программы (в %):

высокий уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%),

средний уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%),

низкий уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%).

### Список основной литературы (для педагогов)

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 2001.
2. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
7. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
8. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам /журнал «Народное образование» № 8, 2005.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
15. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
16. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.
17. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
18. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
19. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., [48] л. ил.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
8. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004
14. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002
15. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998

#### **Интернет\_ресурсы**

1. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.
2. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>. Настольные игры для спортивного ориентирования.
3. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola\\_bezопасnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019г.
4. Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL: <http://обж.рф/data/documents/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> (дата обращения

## Приложение №1

Педагог: Халецкий С.В.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 занятия по 3 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю) \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_ октября 2023 года по \_\_\_ октября 2023 года;
- зимние каникулы – с \_\_\_ декабря 2023 года по \_\_\_ января 2024 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_ марта 2024 по \_\_\_ апреля 2024;
- летние каникулы – с \_\_\_ мая 2024 по \_\_\_ августа 2024 года.

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

**Календарный учебный график  
объединение «Школа безопасности» 1 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	3	Вводное занятие. Обеспечение безопасности в турпоходе и на тренировочных занятиях.	Т/б «Ирвас», на местности	Опрос, практические задания
2.				Практика	3	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
3.				Теория	3	Соревнования «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
4.				Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма.	«Лапландия», мал.спортзал	Входящая диагностика:
5.				Практика	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
6.				Практика	3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	«Лапландия», мал.спортзал	Зачет
7.				Практика	3	Особенности ориентирования в сложных условиях.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
8.				Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	«Лапландия», мал.спортзал	Сдача нормативов
9.				Теория	3	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания



10.	Октябрь		Практика	3	Основы медицинских знаний.	«Лапландия», мал.спортзал	Опрос, лекция
11.			Теория	3	Соревнования «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
12.			Практика	3	Особенности ориентирования в сложных условиях.	«Лапландия», мал.спортзал	Зачет
13.			Теория	3	Ориентирование в ночное время.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
14.			Практика	3	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности.	«Лапландия», мал.спортзал	Опрос, зачет
15.			Теория	3	Особенности ориентирования в сложных условиях.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
16.			Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	«Лапландия», мал.спортзал	опрос, лекция
17.			Теория	3	Правила соревнований «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тестирование
18.			Практика	3	Основы медицинских знаний.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
19.	Ноябрь		Теория	3	Соревнования «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
20.			Практика	3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	«Лапландия», мал.спортзал	Зачет
21.			Практика	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
22.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
23.			Теория	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
24.			Практика	3	Основы медицинских знаний.	«Лапландия», мал.спортзал	Тестирование
25.			Практика	3	Основы медицинских знаний.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
26.			Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	«Лапландия», мал.спортзал	Опрос, беседа
27.		Декабрь		Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Т/б «Ирвас», на местности
28.			Практика	2	Основы медицинских знаний.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания

29.			Теория	2	Основы медицинских знаний.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
30.			Практика	2	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности.	«Лапландия», мал.спортзал	Опрос
31.			Практика	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
32.			Практика	2	Основы медицинских знаний.	«Лапландия», мал.спортзал	Тестирование
33.			Теория	2	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Сдача нормативов
34.			Практика	2	Ориентирование в ночное время.	«Лапландия», мал.спортзал	Зачет
35.			Практика	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
36.	Январь		Практика	3	Ориентирование в ночное время. Особенности ориентирования в сложных условиях.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
37.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
38.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка	Т/б «Ирвас», на местности	Тестирование
39.			Практика	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	«Лапландия», мал.спортзал	Сдача нормативов
40.			Теория	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
41.			Практика	3	Особенности ориентирования в сложных условиях.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
42.	Февраль		Теория	3	Основы медицинских знаний: состав аптечки, применение.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
43.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
44.			Теория	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	Т/б «Ирвас», актовый зал	Опрос
45.			Практика	3	Организация поисково-спасательных работ.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
46.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Т/б «Ирвас», на местности	Практические задания
47.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания

48.			Практика	3	Основы безопасного ведения спасательных работ.	«Лапландия», мал.спортзал	Беседа, опрос
49.	Март		Теория	3	Основы медицинских знаний. Организация поисково-спасательных работ.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
50.			Практика	3	Основы безопасного ведения спасательных работ.	«Лапландия», мал.спортзал	Тестирование
51.			Теория	3	Особенности ориентирования в сложных условиях.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
52.			Практика	3	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности.	«Лапландия», мал.спортзал	Зачет
53.			Теория	3	Соревнования «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
54.			Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
55.			Теория	3	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности	Т/б «Ирвас», актовый зал	Практические задания
56.			Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного характера.	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
57.			Теория	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
58.		Апрель		Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного характера.	«Лапландия», мал.спортзал
59.			Теория	3	Организация поисково-спасательных работ.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
60.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
61.			Теория	3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
62.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»	«Лапландия», мал.спортзал	Практические задания
63.			Теория	2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	Т/б «Ирвас», актовый зал	Зачет
64.			Практика	2	Особенности ориентирования в сложных условиях.	«Лапландия», мал.спортзал	Тестирование
65.	Май			Практика	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Т/б «Ирвас», на местности
66.			Практика	2	Экстремальные ситуации в природной среде	Т/б «Ирвас», на местности	Сдача нормативов

67.			Теория	2	Краеведение. Мурманская область: история развития края и туристские возможности.	Т/б «Ирвас», актовый зал	Тест
68.			Практика, теория	3	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Т/б «Ирвас», на местности	Зачет
69.			Практика	8	Участие в туристских мероприятиях	Окрестности г. Мурманска	Зачетный двухдневный поход
70.			Практика	8	Участие в туристских мероприятиях	Окрестности г. Мурманска	Зачетный двухдневный поход

## Приложение №2

Педагог: Халецкий С.В.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 занятия по 3 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2023, 01-09.01 2024, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 24 октября 2023 года по 30 октября 2023 года;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2023 года по 08 января 2024 года;
- весенние каникулы – с 27 марта 2024 по 02 апреля 2024;
- летние каникулы – с 26 мая по 31 августа 2024 года.

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

**Календарный учебный график  
объединение «Школа безопасности» 2 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.		
				Теория	1	Питание в туристском походе		
				Практика	1			
2.				Теория	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
3.				Теория	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
4.				Теория	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
5.			Теория	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания			
6.			Теория	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания			
7.	Октябрь			Практика	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
8.				Практика	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
9.				Практика	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
10.				Практика	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
11.				Практика	3	Безопасность в туристском походе. Способы выживания		
12.				Теория	3	Организация быта в экстремальных условиях		
13.				Теория	3	Организация быта в экстремальных условиях		

14.			Практика	3	Организация быта в экстремальных условиях		
15.			Практика	3	Организация быта в экстремальных условиях		
16.			Теория	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма		
17.			Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма		
18.	Ноябрь		Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма		
19.			Практика	3	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма		Квест
20.			Теория	3	Ориентирования в сложных условиях		
21.			Практика	3	Ориентирования в сложных условиях		
22.			Теория	3	Работа с картой и компасом		
23.			Практика	3	Работа с картой и компасом		
24.			Практика	3	Работа с картой и компасом		
25.			Теория	3	Участие в соревнованиях по ориентированию на местности		
26.			Практика	3	Участие в соревнованиях по ориентированию на местности		
27.		Декабрь		Практика	3	Участие в соревнованиях по ориентированию на местности	
28.			Теория	3	Туристские возможности родного края		
29.			Практика	3	Туристские возможности родного края		
30.			Практика	3	Туристские возможности родного края		Беседа
31.			Теория	3	Первая помощь		
32.			Теория	3	Первая помощь		
33.			Практика	3	Первая помощь		
34.			Практика	3	Первая помощь		
35.			Практика	3	Первая помощь		
36.			Практика	3	Первая помощь		
37.	Январь		Практика	3	Первая помощь		
38.			Практика	3	Первая помощь		Квест
39.			Теория	3	Общая и специальная физическая подготовка		
40.		Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка			
41.	Февраль		Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		
42.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		
43.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		
44.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		
45.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		
46.			Практика	3	Общая и специальная физическая подготовка		Игра
47.			Теория	3	Чрезвычайные ситуации природного характера		
48.			Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного характера		
49.			Практика	3	Чрезвычайные ситуации природного характера		
50.	Март		Теория	3	Ведение спасательных работ		

51.			Практика	3	Ведение спасательных работ		
52.			Практика	3	Ведение спасательных работ		
53.			Практика	3	Ведение спасательных работ		
54.			Теория	3	Организация поисково-спасательных работ силами группы		
55.			Практика	3	Организация поисково-спасательных работ силами группы		
56.			Практика	3	Организация поисково-спасательных работ силами группы		
57.			Практика	3	Организация поисково-спасательных работ силами группы		
58.			Теория	3	Соревнования «Школа безопасности»		
59.	Апрель		Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
60.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
61.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
62.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
63.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
64.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
65.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
66.	Май		Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
67.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		
68.			Практика	3	Соревнования «Школа безопасности»		Игра
69.			Практика	3	Зачетный поход		Поход
70.			Практика	3	Зачетный поход		Поход
71.			Практика	3	Зачетный поход		Поход
72.			Практика	3	Зачетный поход		Поход

## **Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

### **Команды для управления группой.**

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

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

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

### **Упражнения для мышц туловища и шеи.**

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

Упражнения с набивными мячами.

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

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

### **Упражнения для мышц ног и таза.**

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

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

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

Упражнения с гантелями и скакалками.

### **Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

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

Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

### **Легкоатлетические упражнения.**

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

### **Спортивные игры.**

Волейбол, ручной мяч, баскетбол.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

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



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

#### **Упражнения на гибкость**

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

#### **Упражнения для развития ловкости.**

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

#### **Быстрота.**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

#### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег.

10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов

13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

**Сила:** упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

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

**Выносливость:**

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

(для всех возрастных групп, 1 год обучения)

Практические занятия:

#### 1. Упражнения на развитие выносливости

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

#### 2. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### 3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

#### 4. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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

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

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

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

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

### 5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

### Туристская полосы препятствий

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

**Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

(для всех возрастных групп, 2 год обучения)

Упражнения по ориентированию на местности:

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

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

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

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

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

Упражнения по технике лыжного туризма:

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

Упражнения по технике пешеходного туризма:

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

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

**Контрольные нормативы общей физической подготовленности**

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

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30м (сек)	11	7.0	6.7	6.5	7.3	7.0	6.8
		12	6.7	6.3	6.0	7.0	6.6	6.3
		13	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
		14	6.3	6.0 – 5.4	5.1	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		15	5.7	5.5-5.1	4.9	6.7	6.1-5.5	5.1
		16-17	5.3 и ниже	5.2	4.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м/сек.	11	10.0	9.7	9.4	10.4	10.0	9.7
		12	9.6	9.2	8.8	10.0	9.6	9.0
		13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		14	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3
		15	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		16-17	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2
Выносливость	6-ти минутный бег,(м)	11	900	1100	1300	700	950	1100
		12	950	1150	1350	750	1000	1200
		13	1000	1250-1350	1400	800	1100-1200	1300
		14	1100	1300-1400	1500	900	1200-1250	1350
		15	1150	1400-1500	1550	950	1250-1300	1400
		16-17	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	-4	-2	0	-2	0	3
		12	-3	0	3	-1	2	6
		13	-2	1-7	8	0	2 - 10	10
		14	1	3 - 8	10	1	4-10	11
		15	4	6-10	11	6	8-12	13
		16-17	6	9	12	8	11-17	15
Силовые	Подтягивание в висе (раз, мальчики), подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	11	0	0	1-2	2	4	6
		12	0	1-2	3-5	4	7	9
		13	0	2 - 8	7	6	9	12
		14	0	3-9	10	8	12	15
		15	2	5-9	12	10	15	18
		16-17	4	7-11	13	4	8-15	19

	Прыжок в длину с места	11	120	130	150	105	120	140
		12	130	150	170	115	135	160
		13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180
		14	156	174 -192	209	133	150 -178	195
		15	165	182-210	220	143	158-182	197
		16-17	178	199-219	231	151	163-183	195



**Тестовые и практические задания к разделу  
«Основы туристской подготовки»**

**Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».**

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

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

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

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

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

**Тема: «Организация туристского быта».**

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

**1.Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?**

а) малый привал

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) шалаш
- б) колодец

- в) звездный
- г) пирамида

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

Вид костра	Рисунок	Назначение

**7.Где не рекомендуется разжигать костры?**

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

**8.Какие требования предъявляются к походным продуктам?**

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

**Тема: «Тактика и техника пешеходного туризма»**

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

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

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

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

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

**Тема: «Туристские должности в группе».**

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

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

**Тема: «Условные знаки»**

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

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

**Тема: «Техника безопасности».**

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

**1.Назовите узлы для страховки?**

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

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

- а) 1 человек

- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) 4 человека

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

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

**4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?**

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

**5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?**

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

**6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?**

- а) карабин
- б) жумар
- в) восьмерка

**7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

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

#### Практическая работа

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

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

#### Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

##### Устный опрос в форме игры.

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

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

##### 1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

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

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

##### 2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде

повреждений.

##### 3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**4 задание:**

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**5 задание:**

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»**

Все задания выполняются на практике

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

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

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

**1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?**

- а) карликовая береза б) морошка
- в) олений мох (ягель) г) яблоня

**2. Какие моря омывают Кольский полуостров?**

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

**3. Красная книга - это**

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

**4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?**

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

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

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

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

- а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

**7. Какие приспособления имеют растения тундры?**

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
- б) растения низкорослые
- в) цветки крупные ярко – окрашенные
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

**8. Какие растения используют в пищу?**

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

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

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

**10. Какие растения относятся к деревьям?**

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

**11. В каком году был основан город Мурманск?**

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

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

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

**13. Как первоначально был назван город Мурманск?**

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

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

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

**15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?**

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

**16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?**

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

**17. Какие могут птицы жить под снегом?**

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

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

- а) поморы б) саамы в) коми

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

- а) Нива б) Умба в) Поной

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

- а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша

**21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?**

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

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

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

**23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?**

**24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Мончегундере?**

**25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?**

**26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?**

**27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове**

**28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?**

**29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?**

**30. Как назывался общий план захвата фашистской Германией Мурманска в период ВОВ?**

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

### Тестовые вопросы и задания к разделу «Специальная подготовка»

#### Задание 1 «Чрезвычайные ситуации природного характера»

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

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

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

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

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

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

## Приложение №11

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

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

**Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»**

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

**Ответы к тестовым вопросам и заданиям раздела «Специальная подготовка»**

**Задание 1 «Чрезвычайные ситуации природного характера»**

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

**Задание 2 «Составляющие подготовки спасателей и перечень соответствующих умений»**

Медицинская подготовка
Спасатель должен уметь: -определить состояние пострадавших и сложности травм; -оказывать первую помощь пострадавшим от различных травмирующих факторов; -оказывать самопомощь.
Противопожарная подготовка
Спасатель должен уметь: -правильно действовать при обнаружении пожара; -применять средства пожаротушения; -действовать в составе пожарного подразделения; -применять на практике новейшие достижения в области тактики тушения пожаров



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