

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом ГБУДО «Дом учащейся  
молодежи «Магнит»  
№ 37-од от 31.08.2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ Л.А. Летучева /



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Кружок «Школа безопасности»  
(наименование программы)

Направленность: туристско-краеведческая  
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 1 года  
Возрастная категория учащихся: 16-18 лет

Автор-составитель: Бабарькин  
Андрей Николаевич, педагог  
дополнительного образования

г. Магнитогорск, 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

*Нормативная база:* Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

В основе концептуальной части программы «Школа безопасности» лежит Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» (от 13 марта 1995 года № 32-ФЗ), Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», Письмо Минобрнауки РФ от 10.05.2001 № 22-06-626 «Об официальных ритуалах в общеобразовательных учреждениях, связанных с применением государственных символов Российской Федерации».

*Направленность (профиль) программы* - туристско-краеведческая.

*Актуальность.* Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности является одной из ключевых задач обновления воспитательного процесса, обозначенной в государственных стратегических документах. В связи с этим программа «Основы безопасности жизни» актуальна созданием системы комплекса мер по военно-патриотическому воспитанию в рамках объединения туристско-краеведческой направленности. Реализация программы предусматривает мероприятия по формированию у детей и молодёжи российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, развитие уважения к Отечественной истории и символике, ответственности за будущее России.

*Педагогическая целесообразность.* Данная программа реализуется в целях подготовки подростков к военной службе, поднятия престижа Российской Армии.

*Отличительные особенности программы* заключаются в том, что в ней содержание программы интегрирует знания по технике безопасности

жизнедеятельности с физической подготовкой, туристской подготовкой, строевой подготовкой, тактической подготовкой, противопожарной подготовкой, медицинской подготовкой, общевоинскими уставам и военному этикету.

*Уровень сложности программы – базовый.*

*Адресаты программы –* Программа предназначена для девушек и юношей в возрасте от 16 до 18 лет (студентов СПО).

*Форма обучения – очная.*

*Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение) – русский.*

*Срок освоения программы и объем программы: 1 год.*

1 год обучения - 216 часов.

*Режим занятий:*

2 раза по 3 ак. часа (ак. час по 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

*Цель* - совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- знать историю боевых традиций, дни воинской славы, государственную и военную символику, дни воинской славы России, структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- получение знаний в области безопасности жизнедеятельности, физической, строевой и туристской подготовки;
- формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- знать правила оказания первой помощи при различных видах травм;
- знать опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- знать современные средства поражения;
- знать мероприятия ГО по защите населения;
- знать технику безопасности;
- знать правила безопасного использования сети интернет;
- знать этику дистанционного общения;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, знать основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.
- знать роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.
- знать требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.

---

<sup>1</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- знать основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.
- знать основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.
- знать перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.
- умение составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
- владение умением и навыками выбора места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
- прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме;
- формирование знаний и умений по топографии и ориентированию;
- знать о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- знать о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Воспитательные:*

- воспитание ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Развивающие:*

- развить умения и навыки в области безопасности жизнедеятельности, физической, огневой и строевой подготовки;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков;
- развитие умений работать в группе, коллективе;
- развитие памяти, логического мышления, воображения, творческих способностей, волевых качеств (активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.);
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России.

### 1.3 Учебный (тематический) план

N п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Введение в программу</b>	3	3	-	

1.1	Основы знаний. Техника безопасности.	3	3	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2	<b>Раздел 2. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	-
2.1	Государственная и военная символика. Символы воинской чести.	3	3	-	Беседа, педагогическое наблюдение
2.2	Назначение Вооруженных Сил РФ. Общевоинские уставы.	3	3	-	Беседа, педагогическое наблюдение
2.3	Дни воинской славы и памятные даты России.	3	3	-	Беседа, педагогическое наблюдение
2.4	Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.	3	3	-	Беседа, педагогическое наблюдение
3	<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	-
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	-	6	Выполнение упражнений.
3.2	Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	15	3	12	Выполнение упражнений.
3.3	Круговая тренировка общефизической направленности: развитие силы, выносливости, повышенной интенсивности, быстроты, ловкости	31	3	28	Выполнение упражнений.
4	<b>Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	-
4.1	Безопасность и защита человека в ЧС	6	6	-	Беседа, педагогическое наблюдение
4.2	ЧС локального характера в природе и безопасность.	6	6	-	Беседа, педагогическое наблюдение
4.3	Гражданская оборона.	6	6	-	Беседа, педагогическое наблюдение
4.4	Противопожарная безопасность.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
5	<b>Раздел 5. Медицинская подготовка</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	-

5.1	Первая медицинская помощь при различных видах травм.	18	6	12	Беседа, педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		3	1	2	Контрольный урок
6	<b>Раздел 6. Основы туристской подготовки</b>	<b>51</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	-
6.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	2	1	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.2	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.4	Подготовка к походу.	6	2	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.5	Питание в туристском походе.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.6	Туристские должности в группе.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	2	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.9	Подведение итогов туристического похода.	6	-	6	Беседа, педагогическое наблюдение. Составление отчета о походе
7	<b>Раздел 7. Строевая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	-
7.1	Строевые приемы и движение.	27	6	21	Беседа, педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
8	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	-

8.1	Основы общевойскового боя. Вооружение и боевая техника. Действия солдата в бою.	6	3	6	Беседа, педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
9	<b>Раздел 9. Топография и ориентирование</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	-
9.1	Топографическая и спортивная карта. Компас.	9	3	6	Беседа, педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		3	-	3	Контрольный урок
Итоговая аттестация		6	-	6	Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	

#### **1.4 Содержание программы**

##### **Раздел 1. Введение в программу.**

Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке. Военный этикет и общения военнослужащих. Профориентационные беседы (о профессиональной реализации спасателя, о близких профессиях (пожарный, мед.врач, военный), о карьерном росте).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

##### **Раздел 2. Исторические и боевые традиции Отечества.**

Тема 1. Государственная и военная символика. Символы воинской чести.

Теория: История развития официальных воинских символов. Герб. Флаг. Гимн. Квалификационные знаки военнослужащих Вооруженных Сил РФ. Знаки отличия Минобороны России. Государственная и военная символика.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Вооруженные Силы РФ. Общевоинские уставы.

Теория: Назначение и организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Руководство и управление Вооруженными Силами. Общевоинские уставы – нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих, их предназначение и основные положения.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Дни воинской славы и памятные даты России.

Теория: Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13.03.1995 N 32-ФЗ. Беседы о Днях воинской славы и памятных датах России.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 4. Основные сражения ВОВ, города – герои ВОВ.

Теория: Пять главных сражений Великой Отечественной. Сражения ВОВ: Московская битва, Сталинградская битва, Курская битва, Белорусская операция, Берлинская операция и города – герои ВОВ.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

### **Раздел 3. Физическая подготовка.**

Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.

Теория: Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах.

Практика: Разучивание и тренировка в выполнении комплекса вольных упражнений, положений наскока и соскока со снаряда и действий у снарядов, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), с тяжестями. Преодоление препятствий. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Тема 3. Круговая тренировка общефизической направленности: развитие силы, выносливости, повышенной интенсивности, быстроты, ловкости.

Теория: Правила выполнения упражнений. Начальное обучение технике бега. Техника безопасности.

Практика: Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; в прыжках – прыжок через козла в длину; на силовых тренажерах; с тяжестями; в лазанье. Тренировка в беге на 100 м и 1 км. Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, повышенной интенсивности, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции.

*Сила:*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.



4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

**Быстрота:**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

**Выносливость:**

1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.
4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.
6. Вис на перекладине, согнув руки.

**Организация «круговой тренировки» на уроках физической культуры**

**Ловкость:**

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

#### **Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности.**

**Тема 1. Безопасность и защита человека в ЧС.**

**Теория:** Классификация и общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Правовая основа, государственная система и основные способы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Правила безопасного поведения и действия населения в чрезвычайных ситуациях. Современные боевые средства и их поражающие факторы. Способы защиты населения.

**Практика:** Не предусмотрена учебным планом.

**Тема 2. ЧС локального характера в природе и безопасность.**

**Теория:** Классификация природных чрезвычайных ситуаций. Классификация природных чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения и действия в

чрезвычайных ситуациях локального характера. Виды противогазов, маркировка, назначение, особенности, правила использования.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Гражданская оборона.

Теория: Защитные сооружения гражданской обороны (убежища). Их назначение и устройство. Правила поведения людей в убежищах. Эвакуация населения.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 4. Противопожарная безопасность.

Теория: Основные способы и приемы тушения пожаров. Правила пожарной безопасности. Средства пожаротушения и ручной пожарный инструмент, назначение и порядок их применения. Порядок оповещения при пожаре. Сбор по пожарной тревоге. Способы прекращения горения. Опасности при пожаре, поражающие факторы. Классификация и область применения огнетушителей. Виды пожаров. Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров. Пожары, возникающие в жилищах. Причины возникновения пожаров в жилых и административных зданиях.

Практика: Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Действия при тушении пожаров огнетушителями, песком, водой из ведер и ручным пожарным инвентарем.

## **Раздел 5. Медицинская подготовка.**

Тема 1: Первая медицинская помощь при различных видах травм.

Теория: Гигиена. Выполнение правил гигиены в полевых условиях. Состав походной аптечки. Правила иммобилизации при переломах конечностей. Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов. Первая медицинская помощь при утоплении. ПМП при ожогах и обморожениях. Доврачебная помощь при травмах. Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь при ожоге. Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении. Раны – правила обработки ран. Кровотечения. Способы остановки кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Травматический шок – первая помощь при шоке. Первая помощь при отравлениях. Сердечная недостаточность. Правила транспортировки пострадавшего. Предупреждение инфекционных заболеваний. Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.

Практика: Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации. Правила наложения повязки на раны при наружном кровотечении конечностей. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь.

## **Раздел 6. Основы туристской подготовки.**

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско—юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Краеведение. Туристско—краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Практика: Туристские нормативы и значки Юный турист России, Турист России. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Тема 2. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно—трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Тема 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 4. Подготовка к походу.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана—графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана—графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 5. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе, два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация

питания в 2—3—дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 6. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе, другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (запит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Тема 8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

Тема 9. Подведение итогов туристического похода.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

## **Раздел 7. Строевая подготовка.**

Тема 1. Строевые приемы и движение.

Теория: Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Повороты на месте.

Практика: Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Повороты в движении, движение строевым шагом. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием.

## **Раздел 8. Тактическая подготовка.**

Тема 1. Основы общевойскового боя. Вооружение и боевая техника. Действия солдата в бою.

Теория: Виды боевых действий и характеристика современного общевойскового боя. Удары, огонь и маневр, виды огня и маневра. Значение ядерного, высокоточного и зажигательного оружия в бою. Ознакомление с назначением и боевыми свойствами вооружения и боевой техники мотострелкового полка.

Практика: Передвижение на поле боя: выбор укрытия, путей движения и способов передвижения (в рост, пригнувшись, перебежками и переползанием).

## **Раздел 9. Топография и ориентирование.**

Тема 1. Топографическая и спортивная карта. Компас.

Теория: Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Построение профиля маршрута. Компас. Работа с компасом Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

### **1.5 Планируемые результаты:**

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

*Образовательные:*

- знать историю боевых традиций, дни воинской славы, государственную и военную символику, дни воинской славы России, структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- сформированы знания в области безопасности жизнедеятельности, физической, огневой и строевой подготовки;
- сформировано умение оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- сформирован навык правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- сформированы знания по оказанию первой помощи при различных видах травм;
- сформированы знания про опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- сформированы знания про современные средства поражения;
- сформированы знания о мероприятиях ГО по защите населения;
- сформированы знания по технике безопасности;
- сформированы знания о правилах безопасного использования сети интернет;
- сформированы знания об этике дистанционного общения;

- сформированы знания об основных сведениях по истории развития туризма в России, видах туризма.
- сформированы знания о роли туризма в становлении личности, законах, правилах, нормах поведения юных туристов.
- сформированы знания о требованиях, предъявляемых к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.
- сформированы знания об основных требованиях к месту привала и бивака. О порядке работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Об основных типах костров и их назначении. О мерах безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.
- сформированы знания об основных требованиях к продуктам, используемым в походе. О правилах хранения продуктов в походе. О принципах составления меню и списка продуктов.
- сформированы знания о перечне должностей членов туристской группы и основных их обязанностей.
- владение умениями и навыками составления перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
- владение умением и навыками выбора места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- сформированы знания и умения по топографии и ориентированию;
- знают о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- знают о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- владеют базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Воспитательные:*

- сформирована ответственность за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- сформирован навык ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Развивающие:*

- развиты умение и навык в области безопасности жизнедеятельности, физической, огневой и строевой подготовки;
- развиты умение и навык духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- развит навык формирования лидерских качеств подростков;
- развито умение работать в группе, коллективе;
- развито логическое мышление, воображение, творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость, эмоциональную устойчивость и др.);
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

– укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России.





## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

1. В летнее время - стадион или площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время - спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега).
2. Тир.
3. Мячи: резиновые, набивные, волейбольные, футбольные.
4. Гантели — 2—10 кг.
5. Мешки с песком — 10—15 кг.
6. Утяжеленные пояса — 3 — 6 кг.
7. Манжеты — 0,5 — 2 кг.
8. Гири — 8 — 32 кг.
9. Штанги.
10. Эспандеры.
11. Скакалки.
12. Скамейки.
13. Компас.
14. Бинт марлевый 10х15.
15. Вата нестерильная.
16. Жгут кровоостанавливающий резиновый.
17. Индивидуальный перевязочный пакет.
18. Повязка малая стерильная.
19. Противогаз.
20. Общезащитный комплект.
21. Респиратор.
22. Аптечка индивидуальная (АИ-2).
23. Носилки санитарные.
24. Противопыльные тканевые маски.
25. Ватно-марлевая повязка.
26. Сборно-разборный макет автомата Калашникова.
27. Свистки.
28. Рюкзак.
29. Палатка.
30. Наличие компьютера, планшета, гаджета.
31. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет.
32. Программное обеспечение для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.).
33. Цифровая платформа реализации образовательной программы (сеть в Вконтакте <https://vk.com/club198704851>).

### *Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная

библиотечная система BOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Школа безопасности»:

1. Громов В.И., Васильева Г.А. «Энциклопедия безопасности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.opasno.net/>

2. Государственные награды Российской Федерации // Ордена и медали России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusorden.ru/>

3. Что такое хорошо, а что такое плохо или краткий экскурс в международное военное право. Вооруженные силы // Военно-информационный портал «На службе Отечеству». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://armyrus.ru/>

4. Сайт военной подготовки «Штаб». – Режим доступа: <https://shtab.su/>

5. Попович В. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / В. А. Попович, Н. И. Тараканов. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2008. — 186 с. — <http://www.iprbookshop.ru/46297.html>

6. Иванова А.М. Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh.html)

7. Сайт Военно-патриотического клуба "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com>

## **Раздел 1. Введение в программу.**

Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.

1. Военные ВУЗы / Система высшего образования минобороны России // Министерство обороны Российской Федерации. – Режим доступа: <http://vuz.mil.ru/Vysshie-uchebnye-zavedeniya>

2. Воинский этикет и культура общения военнослужащих / Конспекты / ОГП // Сайт военной подготовки «Штаб». – Режим доступа: [https://shtab.su/konspekt/ogp/voinskiy\\_etiket\\_i\\_kultura\\_obsheniya\\_voennosluzhashih.html](https://shtab.su/konspekt/ogp/voinskiy_etiket_i_kultura_obsheniya_voennosluzhashih.html)

3. Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по стрельбе [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_59.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_59.htm)

4. Техника безопасности на занятиях НВП / ОБЖ // Сайт Мультиурок. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiakh-nvp.html>

5. Иванова А.М. Основные понятия, термины и определения / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_01.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_01.html)

6. ПроеКТОрия. – Режим доступа: <https://proektoria.online/catalog?q=спас>

## **Раздел 2. Исторические и боевые традиции Отечества.**

Тема 1. Государственная и военная символика. Символы воинской чести.

1. Воинские звания и знаки различия в армии Российской Федерации // Словари и энциклопедии «Академик». – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/849929>

2. Государственная символика Российской Федерации / О России // Посольство РФ. – Режим доступа: [https://greece.mid.ru/ru/o\\_rossii/gosudarstvennaya\\_simvolika\\_rossiyskoy\\_federatsii/](https://greece.mid.ru/ru/o_rossii/gosudarstvennaya_simvolika_rossiyskoy_federatsii/)

3. Знаки отличия / Военная геральдика // Министерство обороны Российской Федерации. - Режим доступа: <https://heraldy.mil.ru/heraldry/badges.htm>

Тема 2. Вооруженные Силы РФ. Общевоинские уставы.

1. Назначение и состав вооруженных сил Российской Федерации / Конспекты / ОГП // Сайт военной подготовки «Штаб». – Режим доступа: [https://shtab.su/konspekt/ogp/naznachenie\\_i\\_sostav\\_vooruzhennuh\\_sil\\_rossiyskoy\\_federacii.html](https://shtab.su/konspekt/ogp/naznachenie_i_sostav_vooruzhennuh_sil_rossiyskoy_federacii.html)
2. Структура Вооруженных Сил РФ // Армия России. Все о российской армии для призывников и военнослужащих. – Режим доступа: <http://russianarmy.ru/struktura-vooruzhennyx-sil-rf.html>
3. В.А. Белошев, В.В. Чавыкин, В.Е. Норко. «Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации» - Курс лекций. Излагаются положения Общевоинских Уставов ВС РФ в порядке их изучения студентами Военной кафедры с историческими справками и позднейшими изменениями, внесенными после 2007 г. – СПб: Университет ИТМО, 2017. – 153 с. - Режим доступа: <http://books.ifmo.ru/file/pdf/2202.pdf>
4. Попович В. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / В. А. Попович, Н. И. Тараканов. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2008. — 186 с. — <http://www.iprbookshop.ru/46297.html>
5. Иванов А.М. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_04.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_04.html)
6. Иванов А.М. Основы военной службы / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_08.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_08.html)
7. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации / НВП // Военно-патриотический клуб "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com/нвп/изучение-уставов/>

Тема 3. Дни воинской славы и памятные даты России.

1. Дни воинской славы / Конспекты // Сайт военной подготовки «Штаб». – Режим доступа: <https://shtab.su/konspekt/dni-voinskoj-slavy>
2. Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13.03.1995 N 32-ФЗ (ред. от 31.07.2020) / Федеральные законы // Законодательство Российской Федерации Сборник основных федеральных законов РФ. – Режим доступа: <https://fzrf.su/zakon/o-dnyah-voinskoj-slavy-pamyatnyh-datah-32-fz/>
3. Попович В. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / В. А. Попович, Н. И. Тараканов. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2008. — 186 с. — <http://www.iprbookshop.ru/46297.html>

Тема 4. Основные сражения ВОВ, города – герои ВОВ.

1. Основные сражения Великой Отечественной войны — как это было? / История // Главный образовательный портал «Образование». – Режим доступа: <https://obrazovanie.guru/istoriya/osnovnye-srazheniya-velikoj-otechestve.html>
2. Города-герои / Наша победа // 9 мая. – Режим доступа: <https://may9.ru/victory/heroic-cities/>
3. Города воинской славы / Наша победа // 9 мая. – Режим доступа: <https://may9.ru/victory/glory-cities/>

### **Раздел 3. Физическая подготовка.**

Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль.

1. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом / Физкультура // Буквы.Ру Научно-популярный портал. – Режим доступа: <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/samokontrol-zanimayushhixsya-studentov-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.html>

2. Анатомия человека / Статьи // Клуб OUM.RU. – Режим доступа: <https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/>

3. Момот В.В. Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела / Анатомия жизни и смерти. Жизненно важные точки на теле человека // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9569>

Тема 2. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.

1. Самые полезные упражнения на тренажерах / Упражнения // Фитнес для умных. – Режим доступа: <https://ggym.ru/exercises/samyepoleznye-uprazhneniya-na-trenazherax/>

2. Метание гранаты. Виды и техника метания. Особенности // Сайт Для-Спорта.Ру. – Режим доступа: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-granaty/>

3. Единая полоса препятствий // Научно-производственное объединение «Геркулес». – Режим доступа: <https://royal-sport.ru/blog/edinaja-polosa-prepyatstvij-dlja-uchashhihsja-10-11-klassov-shkol/>

4. Школьная и армейская полосы препятствий: общие черты и различия / Информация // Сайт «Броксталь». – Режим доступа: <https://www.broksteel.ru/articles/shkolnaya-i-armeyskaya-polosy-prepyatstviy-obshchie-cherty-i-razlichiya/>

5. Соревнования «Школа безопасности». – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Ou1I-t9Ue5I>

Тема 3. Круговая тренировка общефизической направленности: развитие силы, выносливости, повышенной интенсивности, быстроты, ловкости.

1. Кравчук В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»), 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

2. Лёгкая атлетика в домашних условиях – Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest\\_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упр+ажнения](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6535733134437153788&from=tabbar&reqid=1592468639824637-70368964551800030900125-sas1-7747&suggest_reqid=901982900141466155997328083599706&text=легкая+атлетика+упр+ажнения)

3. Основные специальные беговые упражнения / Статьи // UDM-ATHLETICS. – Режим доступа: <https://udmathletics.ru/arhiv-statej/izuchaem-osnovnye-specialnye-begovye-uprazhneniya>

4. Физическая подготовка // Википедия — свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://yandex.ru/turbo/ru.wikipedia.org/s/wiki/Физическая\\_подготовка](https://yandex.ru/turbo/ru.wikipedia.org/s/wiki/Физическая_подготовка)

#### **Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности.**

Тема 1. Безопасность и защита человека в ЧС.

1. Попович В. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / В. А. Попович, Н. И. Тараканов. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2008. — 186 с. — <http://www.iprbookshop.ru/46297.html>

2. Айзман, Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова ; под редакцией А. Я. Тернер. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 247 с. - <http://www.iprbookshop.ru/65282.html>

3. Чс локального характера в природе, факторы, определяющие продолжительность и успех автономного выживания // Информационный студенческий ресурс Студопедия.нет. – Режим доступа: [https://studopedia.net/9\\_45412\\_chs-lokalnogo-haraktera-v-prirode-faktori-opredelyayushchie-prodolzhitelnost-i-uspeh-avtonomnogo-vizhivaniya.html](https://studopedia.net/9_45412_chs-lokalnogo-haraktera-v-prirode-faktori-opredelyayushchie-prodolzhitelnost-i-uspeh-avtonomnogo-vizhivaniya.html)

4. Иванов А.М. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_02.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_02.html)

5. Иванов А.М. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_03.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_03.html)

### **Раздел 5. Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая медицинская помощь при различных видах травм.

1. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи : учебное пособие / Р. И. Айзман, Л. К. Айзман, Н. В. Балиоз [и др.] ; под редакцией Р. И. Айзман, С. Г. Кривошеков, И. В. Омельченко. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 463 с. — <http://www.iprbookshop.ru/65283.html>

2. Иванов А.М. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи / Краткий курс ОБЖ / Основы безопасности жизнедеятельности // Персональный сайт Иванова А.М. – Режим доступа: [https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh\\_kratkiy\\_kurs/kratkiy\\_kurs\\_obzh\\_05.html](https://xn----7sbbfb7a7aej.xn--plai/obzh_kratkiy_kurs/kratkiy_kurs_obzh_05.html)

3. Медицинская подготовка / НВП // Военно-патриотический клуб "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com/нвп/медицинская-подготовка/>

### **Раздел 6. Основы туристской подготовки.**

1. Черникова Л.Ф. История развития туризма / Л.Ф. Черникова Культура народов Причерноморья. 2012. №240. С.161-165. // Все о туризме. Туристическая библиотека. – Режим доступа: [https://tourlib.net/statti\\_tourism/chernikova.htm](https://tourlib.net/statti_tourism/chernikova.htm)

2. Как собраться в поход / Виды спорта / Летние виды спорта / Туризм // Фанат спорта. – Режим доступа: <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/tourism/going-for-hike.html>

3. Выживание в лесу / Виды спорта / Летние виды спорта / Туризм // Фанат спорта. – Режим доступа: <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/tourism/survival-in-forest.html>

### **Раздел 7. Строевая подготовка.**

Тема 1. Строевые приемы и движение.

1. Строевая подготовка / Кафедра «Военная» // Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Режим доступа: <http://old.fa.ru/chair/voen/education/Pages/preparation.aspx>

2. Строевая подготовка / НВП // Военно-патриотический клуб "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com/нвп/строевая-подготовка-1/>

### **Раздел 8. Тактическая подготовка.**

Тема 1. Основы общевойскового боя. Вооружение и боевая техника. Действия солдата в бою.

1. Тактическая подготовка / НВП // Военно-патриотический клуб "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com/нвп/тактическая-подготовка/>

2. Начальная военно-тактическая подготовка. Выпуск 11. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nYTrHdFnQic>

## **Раздел 9. Топография и ориентирование.**

Тема 1. Топографическая и спортивная карта. Компас.

1. Военная топография / Конспекты // Сайт военной подготовки «Штаб». – Режим доступа: <https://shtab.su/konspekt/voennaya-topografiya>

2. Топографическая подготовка / НВП // Военно-патриотический клуб "Армеец". – Режим доступа: <https://armeec.jimdofree.com/нвп/топографическая-подготовка/>

*Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования Бабарыкин Андрей Николаевич.

Высшее образование: Московский государственный открытый педагогический университет по специальности «Социальная педагогика», квалификация «Социальный педагог-организатор туристско-краеведческой работы», 1998г.

Курса повышения квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 07.11.2022 по 17.11.2022 "Современные педагогические технологии реализации дополнительного образования детей в образовательной организации", 72 часа.

### **2.3 Формы аттестации учащихся**

*Формы промежуточного контроля:*

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме устного опроса, беседы, тестирования) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, выполнении упражнений, сдачи нормативов, демонстрации навыков и умений.

*Формы итогового контроля:*

- соревнование – при очной итоговой аттестации;

- тестирование – при дистанционном обучении.

Соревнование представляет собой мероприятие по демонстрации исполнительских умений и навыков обучающихся.

### **2.4 Оценочные материалы**

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической и туристкой подготовки.

*Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

**Примерные вопросы для устного опроса:**

1. Какие основополагающие положения по обороне государства включены в Федеральный закон «Об обороне»?
2. Что понимается под обороной государства?

3. Чем является и как организуется и осуществляется оборона государства?
4. Что создаётся и устанавливается в государстве для его обороны?
5. Какие силы могут привлекаться для обороны государства?
6. Назовите чрезвычайные ситуации, непосредственно угрожающие жизни, здоровью и благополучию населения.
7. Дайте определение понятию «чрезвычайная ситуация».
8. Какие проблемы современного мира лежат в основе большинства ЧС?
9. Какие специфические особенности имеет каждая ЧС?
10. Что положено в основу классификации ЧС (утверждено правительством Российской Федерации Постановлением № 1094 от 13.09.96.)?
11. Приведите показатели, определяющие классификационные признаки ЧС.
12. Как подразделяются ЧС?
13. Назовите пять основных групп ЧС.
14. Дайте характеристику первой группе.
15. Дайте характеристику второй группе.
16. Дайте характеристику третьей группе.
17. Дайте характеристику четвёртой группе.
18. Дайте характеристику пятой группе.
19. Назовите, чем обуславливаются последствия чрезвычайных ситуаций и их основные виды?
20. Назовите правовые документы, являющиеся основой защиты населения Российской Федерации от последствий ЧС.
21. Для чего создана РСЧС? (расшифровать аббревиатуру)
22. Какие органы государственной власти она объединяет?
23. Что за подсистемы создаются на всех объектах народного хозяйства независимо от форм собственности для защиты населения в ЧС?
24. За счёт чего достигается эффективность защиты населения в ЧС?
25. Назовите три основных способа защиты жизнедеятельности работающих и населения в случае возникновения ЧС?
26. Изложите основные правила безопасного поведения и действий населения при:
  - стихийных бедствиях;
  - радиационной опасности;
  - химической опасности;
  - эпидемиологической опасности;
  - пожарной опасности;
  - экологической опасности.
27. Как подразделяется всё оружие в настоящее время?
28. Назовите современные виды оружия, основанного на новых физических принципах.
29. Дайте характеристику ядерному оружию.
30. Что включает в себя понятие «ядерное оружие»?
31. В каких средах осуществляются ядерные взрывы?
32. Назовите пять поражающих факторов ядерного взрыва.
33. Дайте краткую характеристику химическому оружию.
34. В каком состоянии находятся ОВ в момент их боевого применения?
35. Что такое ОХП и чем он характерен?
36. Как подразделяются ОВ по воздействию на организм человека? (шесть позиций).
37. Что такое бактериологическое оружие и принцип его применения?
38. Назовите с помощью каких микроорганизмов предаётся заражение?
39. Назовите признаки применяемого бактериологического (биологического) оружия (пять позиций).

40. Назовите медицинские средства защиты населения от бактериологического оружия.
41. От каких поражающих факторов защищают убежища?
42. Как подразделяются убежища? Из чего состоят убежища?
43. Что применяются в убежищах? Расшифруйте, что такое «ФВУ»?
44. Какие системы оборудуются в убежищах?
45. Нормы площади на одного укрываемого в убежище.
46. Какими средствами оснащается каждое убежище?
47. Назовите комплекс мероприятий для приведения защитных сооружений в готовность.
48. Назовите порядок заполнения убежищ укрываемыми и пребывания в них.
49. Обязанности укрываемых в убежищах.
50. Что запрещается укрываемым в убежищах?
51. Организация и проведение спасательных работ при поражении убежищ.
52. Что представляют из себя противорадиационные укрытия?
53. Что представляют из себя простейшие укрытия?
54. Перечислите защитные свойства местности.
55. Что предшествует эвакуации населения что надо перед ней сделать населению?
56. Что берется с собой эвакуируемыми?
57. Что получается эвакуируемыми в дорогу?
58. Каким образом происходит сама эвакуация населения?
59. На что необходимо обращать внимание в период движения эвакуируемых?
60. Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?
61. Перечислите основные задачи гражданской обороны.
62. Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.
63. Кто осуществляет общее руководство гражданской обороной в нашей стране?
64. Что входит в состав сил гражданской обороны?
65. Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Челночный бег 10х10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)



		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты <sup>2</sup>	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров <sup>3</sup>	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

#### *Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 2-го полугодия проводится в форме **тестирования**.

В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать **один или несколько вариантов**, который, по вашему мнению, является полным и верным.

#### **Вопросы теста:**

1. Область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни называется

- а) санитария
- б) гигиена**
- с) асептика

<sup>2</sup> Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

<sup>3</sup> Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

d) антисептика

2. Заведомое создание ситуации, опасной для другого лица заражением ВИЧ – инфекцией, может наказываться лишением свободы на срок

a) до 3 лет

**b) до 1 года**

c) от 1 до 5 лет

d) до 5 лет

3. Оказываемая помощь пострадавшему при ранении, необходимо прежде всего

a) наложить повязку

**b) остановить кровотечение**

c) обработать рану

d) иммобилизовать раненую конечность

4. Жгут на конечность можно наложить не более чем на

a) 3 часа

b) 4 часа

**c) 1 час**

d) 30 минут

5. При наложении шины необходимо фиксировать

a) один сустав выше места перелома

b) один сустав ниже места перелома

c) два сустава выше места перелома

**d) два ближайших сустава: один – выше места перелома, другой – ниже**

6. Военная обязанность граждан Российской Федерации устанавливается в целях

a) комплектования вооруженных сил

b) защиты границ

c) обороны

**d) подготовки населения**

7. Определяют права и обязанности военнослужащих, регламентируют их поведение и деятельность, жизнь, быт, боевую подготовку

a) Федеральные законы

b) постановления Правительства

c) приказы

**d) воинские уставы**

8. Торжественный правовой акт, при котором произносятся патриотические слова, ярко выражающие сущность воинского долга, готовность мужественно защищать свободу, независимость и конституционный строй России, - это

a) вручение приписного свидетельства

**b) военная присяга**

c) вручение повестки на призыв

d) вручение повестки на призыв

9. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

a) медленное и тягучее кровотечение;

b) быстрое и пульсирующее кровотечение;

**c) сильная боль в поврежденной части тела;**

**d) кровь ярко-красного цвета;**

e) кровь темно-красного цвета.

10. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

**a) кровь спокойно вытекает из раны;**

b) кровь фонтанирует из раны;

c) кровь ярко-красного цвета;

**d) кровь тёмно-красного цвета;**

e) слабость.

11. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

- a) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- b) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;**
- c) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- d) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- e) на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

12. Как правильно наложить давящую повязку?

- a) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;**
- b) обработать края раны вазелином или кремом;
- c) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- d) наложить повязку.**

13. Укажите признаки внутреннего кровотечения?

- a) порозовение кожи в области повреждения;
- b) посинение кожи в области повреждения;**
- c) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- d) кашель с кровавистыми выделениями;**
- e) повышение артериального давления;
- f) чувство неутолимого голода.

14. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- a) наложить на повреждённое место холод;**
- b) наложить на повреждённое место тепло;
- c) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- d) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.**

15. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- a) обеспечить повреждённой конечности покой;**
- b) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- c) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- d) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.**

16. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

- a) вправить вышедшие наружу кости;
- b) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;**
- c) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- d) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.**

17. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- a) провести иммобилизацию места перелома;**
- b) устранить искривление конечности;
- c) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- d) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.**

18. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- a) надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;**
- b) на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- c) на голову пострадавшему положить холод;
- d) вызвать врача.**

19. Потенциально-опасным объектом называют:

- a) Особо охраняемый объект
- b) Предприятие, на котором возможны хищения опасных веществ.
- c) **Предприятие, на котором возможны аварийные ситуации.**

20. Услышав сигнал «Внимание всем!» необходимо:

- a) Спуститься в подвал.
- b) Позвонить всем знакомым и предупредить об опасности.
- c) **Включить радио или ТВ, прослушать рекомендации.**

21. Дополните фразу:» Радио- и телевизионные приёмники необходимо включить на местной программе передач и прослушать сообщение органов «ГОЧС» после сигнала:

\_\_\_\_\_ (выберите правильный ответ):

- a) **внимание всем**
- b) SOS
- c) говорит МЧС
- d) говорит Архангельск

22. Из перечисленных веществ выбрать наиболее распространенные АХОВ:

- a) перекись водорода
- b) **хлор**
- c) соляная кислота
- d) **аммиак**
- e) карбонат натрия
- f) **сероуглерод**

23. Объект, при аварии на котором или при его разрушении могут произойти массовые поражения людей, животных и растений АХОВ называется...

- a) радиационно опасным объектом
- b) гидродинамическим опасным объектом
- c) технически опасным объектом
- d) ядерным объектом
- e) **химически опасным объектом**

24. Поражающими факторами АХОВ являются:

- a) ударная волна
- b) **пожары и взрывы**
- c) **токсическое воздействие на организм человека и животного**
- d) стихийные бедствия
- e) **заражение местности, воздуха, водоёмов**

25. Авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся проливом или выбросом аварийно химически опасного вещества, способная привести к гибели или химическому заражению людей, сельскохозяйственных животных и растений, заражению окружающей среды называется...

- a) гидродинамическая авария
- b) радиационная авария
- c) катастрофой
- d) **химическая авария**

26. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время, называются ...

- a) ... радиационные укрытия
- b) ... **убежища**
- c) ... блиндажи
- d) ... специальные подвалы

19. Назовите наиболее подходящее место для установки палатки.

- a) под деревом
- b) в кустарнике
- c) в низине
- d) на возвышенном участке

27. Вы в школе. Идёт урок. Слышен звук сирены. В класс вбежал дежурный по школе и сообщил, что по радио передано сообщение о приближающемся землетрясении. Определите ваши дальнейшие действия и укажите их последовательность:

- a) отключить электричество
- b) забить окна
- c) попытаться быстро покинуть здание школы и пойти домой
- d) эвакуироваться вместе с классом из здания школы
- e) занять место вдали от зданий и линий электропередач

28. Эвакуация - это..

- a) вывод населения из зоны ЧС
- b) вывод населения из очага поражения или из зоны ЧС
- c) организованный вывод (вывоз) населения, не занятого в производстве (в том числе учащихся), из городов в загородную зону

29. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- a) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра облако, изменение состава атмосферного воздуха
- b) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорания веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах.

30. К коллективным средствам защиты относятся:

- a) убежища и противорадиационные укрытия;
- b) противогазы и респираторы;
- c) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

31. Сколько патронов снаряжают в магазин АК-47

- a) 25
- b) 30
- c) 28

32. Как называются люди, находящиеся на военной службе?

- a) гражданами
- b) военнообязанными
- c) призывниками
- d) военнослужащими

33. Значение цветов флага Российской Федерации?

Белый-\_\_\_\_\_ (благородство, мир, чистота, совершенство)

Синий \_\_\_\_\_ (вера, верность, постоянство)

Красный \_\_\_\_\_ (любовь, энергия, сила, мужество, кровь пролитая за Отечество, смелость)

34. Дата утверждения флага Российской Федерации

- a) 1991
- b) 1993
- c) 1998
- d) 2000

35. Что изображено на Гербе Российской Федерации?

Ответ: Двуглавый орёл с короной посередине, у одного – скипетр, у другого – держава. В центре – Святой Георгий Первозванный убивает черного змея.

Критерии оценивания теста согласно методическим указаниям МОиН: менее 50% - «2», 50%-65% - «3», 65%-85% - «4», 85%-100% - «5».

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения практического задания** в формате сдачи контрольных нормативов по туристкой и строевой подготовке.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Туристская подготовка	При установке палатки, разведении костра, вязки узлов, выполнение техники пешеходного туризма (подъем спортивным способом, спуск спортивным способом, навесная переправа, параллельные перила, бревно с горизонтальным маятником) двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, может определить, исправить ошибки допущенные другим обучающимся. Меры безопасности соблюдены.	«Зачёт»
		При установке палатки, разведении костра, вязки узлов, выполнение техники пешеходного туризма (подъем спортивным способом, спуск спортивным способом, навесная переправа, параллельные перила, бревно с горизонтальным маятником) допущена грубая, или много мелких ошибок. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. Меры безопасности не соблюдены.	«Незачёт»
2.	Строевая подготовка	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»

		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»
--	--	--	-----------

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

Итоговая аттестация проходит для очной формы обучения в форме соревнования «Школа безопасности».

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме тестирования.

Специальные задания проводятся в форме соревнований по следующей программе:

**1. «Военно-спортивная полоса препятствий».**

Команда на 400 метровой полосе препятствий выполняет:

- разборку и сборку автомата Калашникова модернизированного (далее используется - АКМ) до полного и правильного исполнения;
- снаряжение магазина АКМ 30 (тридцатью) патронами;
- метание гранаты в окоп на точность попадания (10-15 метров);
- одевание противогаза, стрельба по падающим мишеням (противогаз личный);
- одевание ОЗК в виде комбинезона до полного и правильного одевания с последующим бегом в ОЗК на дистанцию 30-50 метров (противогаз и ОЗК личные);
- преодоление «разрушенного масштаба»;
- преодоление лабиринта;
- преодоление препятствий «кочки»;
- переползание по-пластунски;
- финиш – изготовка для стрельбы в положении «лежа».

**2. «Ориентирование на местности».**

Соревнования состоят из двух видов:

- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование по выбору.

**3. «Военно-медицинская эстафета».**

Командам необходимо осуществить:

- медицинскую помощь при переломе нижней конечности и транспортировка пострадавшего на носилках;
- медицинскую помощь при травме головы;
- остановку кровотечения;
- перевод открытого пневмоторакса в закрытый.

**4. «Военно-туристическая эстафета».**

Эстафета состоит из специальных этапов, представляющих собой естественные и искусственные препятствия с наличием средств их преодоления или без них:

Прохождение этапов Эстафеты происходит в строго определенной последовательности.

**1 этап** - установка палатки, снятие палатки. Установка палатки производится на 2-х больших и 10-ти маленьких кольях, не используя оттяжки середины боковых скатов. Разборка палатки.

**2 этап** – параллельные перила. Длина этапа 10 м. Точка старта и финиша находится в 1 (одном) метре от опоры.

**3 этап** – подъем, спуск. Длина этапа 15 метров. Подъем осуществляется спортивным способом по веревке, закрепленной на верхнем конце. Для обеспечения безопасности на этапе участники работают в перчатках.

**4 этап** - бревно - «маятник». Длина этапа 8 метров. Прохождение этапа по бревну. Для обеспечения безопасности на этапе судейская коллегия организует страховку. Страховкой является веревка, которая крепится на одном конце к опоре, перпендикулярно бревну.

**5 этап** – «Кочки». Длина этапа – 8 метров. Команда передвигается по этапу по кочкам.

**6 этап** - «Воздушная переправа». Длина этапа 10 м. Переправа осуществляется при помощи рук и ног по натянутой веревке.

**7 этап** - «Бабочка». Длина этапа 8 м. Прохождение этапа по судейским веревкам.

**5. «Метание гранаты».**

- метание на дальность.

**6. «Физическая подготовка».**

Конкурс состоит из 3 заданий:

- подтягивание, отжимание (на количество раз);
- бег - 100 метров, старт одновременно, зачетное время по последнему;
- пресс (на количество раз).

**7. «Строевой смотр».**

- общее построение в линию взводных колон по 3 человека + командир + знаменщик (форма одежды парадная);
- рапорт командира, приветствие;
- выполнение одиночных строевых элементов (повороты на месте и в движении, подход к начальнику, выход из строя);
- выполнение строевых элементов в составе отделения (повороты на месте и в движении, подход к начальнику);
- прохождение торжественным маршем;
- прохождение с песней.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл
1.	«Военно-спортивная полоса препятствий».	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»
2.	«Ориентирование на местности».	Команда прошла на скорость маркированную трассу с расположением на ней 5-6 контрольных пунктов (КП), сдала схему трассы, с нанесенными КП в масштабе	«Зачёт»
		Команда прошла на скорость маркированную трассу с расположением на ней 5-6 контрольных пунктов (КП) с нарушениями, неточное нанесение на схему контрольных пунктов	«Незачёт»
3.	«Военно-медицинская эстафета»	Санитарная сумка должна быть своя у каждой команды. При переноске раненых на носилки оценивается последовательность действий при оказании медицинской помощи и правильность выполнения задания.	«Зачёт»



		Неправильное выполнения задания; неправильное сопровождение пострадавшего; неправильная переноска пострадавшего.	«Незачёт»
4.	«Туристская подготовка».	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко. Меры безопасности соблюдены.	«Зачёт»
		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»
5.	«Метание гранаты».	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»
6.	«Физическая подготовка».	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»
7.	«Строевой смотр».	Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
		Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

## 2.5 Методические материалы

*Методы обучения:*

**Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

**Наглядные методы** - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

**Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении.

**Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

**Метод круговой тренировки** – метод, получивший свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу. Круговой метод, используемый на этапах начального обучения игре в волейбол, и представляет структуру, при которой выполнение упражнений происходит в условиях, адекватных игровым, и одновременно способствует комплексному воспитанию специальных физических качеств и формированию навыков.

*Формы организации образовательного процесса:*

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

*Формы организации учебного занятия:*

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, цифровое тестирование, олимпиадные состязания, просветительские программы, беседа в сетевой группе, видео-, аудио-урок, урок-лекция, вебинар, видео-конференция, чат, виртуальная экскурсия, виртуальный мастер-класс.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной

информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

*Алгоритм учебного занятия:*

2. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Этап изучения новых знаний и способов деятельности.
4. Этап первичной проверки понимания изученного.
5. Этап закрепления изученного.
6. Этап подведения итогов учебного занятия.

*Дидактические материалы:*

Учебные плакаты:

- по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- поисково-спасательные работы;
- транспортировка пострадавшего;
- первая медицинская помощь;
- укладка рюкзака;
- спортивная карта;
- ориентирование в походе;
- топографические условные знаки;
- условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования;
- образцы туристического снаряжения (личного и группового);
- строевой устав.

## **2.6 Список используемых источников**

1. Журнал «Вестник Молодежной политики», №11, 2005 год.
2. Перов А.П., Воробьев М.С. «Организация и содержание работы оборонно-спортивного лагеря для молодёжи».
3. А.Т Смирнов, В.А. Васнев «Основы военной службы», Учебное пособие, М. «Дрофа» 2004 год.
4. Безопасность жизнедеятельности: Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. М., АСТ, 2007 год.
5. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ/ Под ред. В.А Золотарёва, В.В. Марущенко. 3-е изд. М.: Русь-РКБ, 1999.
6. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985.
7. Наставление по физической подготовке. М.: Воениздат, 1987.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2004.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы» Москва «Владос пресс»2003 г.
10. Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко «Туристический клуб школьников» Пособие для учителя. Москва Творческий центр «Сфера» 2004 г.

11. Журнал ОБЖ: Основы безопасности жизни. 2014 – 2016. №1 – 12.

#### **Литература для обучающихся**

1. Ю.К. Сорокин «Атлетическая подготовка допризывника», М. «Советский спорт»1990г.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Смирнов А.Т., Васне В.А., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Учебник. М. Просвещение, 2002.
4. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
5. Фесенко Б.И. «Книга молодого ориентировщика» М. 1997г.