

Российская Федерация  
Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 179**  
(МБОУ СОШ № 179)

620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Строителей, д. 48,  
телефон/факс: 8(343)211-74-57, e-mail: soch179@eduekb.ru

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 179  
О.В. Худякова  
Приказ от 30.08 2023 г. № 357-ОД



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Туризм. Школа безопасности».**

Направленность: туристическая  
возраст обучающихся: 7-16 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Шумков Валерий Анатольевич**  
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Основные характеристики образования</b>	<b>4</b>
2.1. Объем программы	4
2.2. Планируемые результаты курса «Туризм. Школа безопасности»	4
2.3. Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы	6
<b>3. Организационно-педагогические условия и формы аттестации</b>	<b>6</b>
3.1. Учебный план	6
3.2. Календарный учебный график	6
3.3. Рабочая программа курса	7
3.4. Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы	11
3.4.1. Материально-технические условия	12
3.4.2. Информационно-методические условия	12
<b>4. Оценочные и методические материалы</b>	<b>13</b>
4.1. Оценочные материалы	13
4.2. Методические материалы	15

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МБОУ СОШ № 179;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы «Туризм. Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана для детей в возрасте от 9-16 лет.

**Актуальность** программы заключается в том, что она направлена на:

- а) формирование и развитие в ребенке умений и способностей к автономному существованию в условиях природной среды;
- б) позволяет укрепить, расширить и диверсифицировать информационную базу школьного образования;
- в) помогает изучить и осознать географо-биологические, исторические и прочие особенности своего родного края и Российской Федерации в целом.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, весьма значимы в плане воспитания духовности, физического совершенствования, уважения и любви к родной стране.

Туристско-краеведческая работа - это не только средство физического и прикладного воспитания. Она воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края. Велика роль туризма в военно- патриотическом воспитании учащихся.

Занятия туризмом и краеведением позволяют обучающимся познавать процессы и результаты взаимодействия природы и общества, а также содействуют их умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в разнообразных спортивных и экологических акциях, пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей рациональному использованию своего времени, сил, имущества; переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Кроме того, в наше непростое время, когда существенно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки, умению

обдуманно, адекватно вести себя в нестандартной, небезопасной обстановке.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, их родителей, а также учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

**Новизна** программы заключается

а) в ее комплексном характере, объединении в составе программы информационно-теоретических и практических блоков, посвященных различным видам туризма и смежных дисциплин, а также широкого спектра краеведческих знаний;

б) в ее профориентационной и метапредметной направленности.

**Цель курса:** формирование гармонично развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи курса:**

В области образования:

расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ и физической подготовке;

приобретение специальных знаний по вопросам туризма и краеведения, также в смежных областях;

приобретение умений и навыков в работе со средствами ориентирования на местности;

обучение навыкам выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области физической подготовки:

физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

выполнение в течение учебного года спортивных разрядов по туризму, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

*Сроки реализации образовательной программы:*

Объем учебных часов по программе: 576 часов

Занятия с обучающимися проводятся: 5 раз в неделю, 576 часов в год, 34 учебных недели.

## **2. Основные характеристики образования**

### **2.1. Объем программы**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Туризм. Школа безопасности» рассчитана на обучающихся 8 -17 лет, нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (560 часов). Продолжительность аудиторных занятий 40 минут, продолжительность внеаудиторных занятий (походов, тренировок на местности) - не регламентирована.

### **2.2. Планируемые результаты курса «Туризм. Школа безопасности»**

По окончании освоения курса «Туризм. Школа безопасности» обучающиеся должны:

*Личностными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих умений:

- принимать участие в организации и проведении туристско-спортивных мероприятий;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в походах, на тренировках и соревнованиях;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе туристско-спортивной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения

собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;

- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Познавательные УУД:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы и другие источники информации;

самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

перерабатывать, анализировать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей учебной группы.

*Регулятивные УУД:*

уметь работать по предложенным объяснениям, инструкциям преподавателя;

умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя.

*Коммуникативные УУД:*

уметь работать в паре и в коллективе; уметь рассказывать о происходящем во время занятия (тренировки, похода).

уметь работать в команде, эффективно распределять обязанности.

*Предметными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих знаний и умений:

*Знать:*

- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, экскурсий, тренировок и соревнований, правила поведения на данных мероприятиях;
- вопросы экологии туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- различные способы ориентирования на местности, в том числе - по местным признакам, Солнцу и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края,
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления естественных препятствий, характерных для пеших, лыжных, водных, горных и спелеопроходов начальной сложности.

*Уметь:*

- передвигаться по дорогам, тропам и умеренно-пересечённой местности индивидуально и в составе группы;
- преодолевать различные естественные, а также искусственные препятствия, характерные для походов начального уровня сложности;
- ориентироваться по карте и компасу, небесным светилам, а также по местным признакам;
- организовывать походный быт;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- уметь правильно использовать узловую технику;
- передвигаться по скалам средней сложности, организовывать переправы через водные преграды;
- осуществлять приемы страховки и само страховки,

- передвигаться с использованием закрепленных на рельефе веревочных перил;
- осуществлять несложные сценарии транспортировки пострадавшего.

### 2.3. Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы

Теоретические (аудиторные) - техника безопасности, краеведческие, экологические знания, вязка узлов, используемое снаряжение и т.д

Тренировки на местности – передвижение по скальному рельефу и навескам, передвижение на лыжах, разжигание костра, ориентирование на местности, оказание жизнепомощи, первой помощи, определение минералов и горных пород

Участие в соревнованиях;

Походы выходного дня;

Многодневные некатегорийные походы.

## 3. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

### 3.1. Учебный план

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную общеразвивающую образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

Учебный план:

фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;

определяет (регламентирует) перечень учебных курсов и время, отводимое на их освоение и организацию.

Учебный план (544 часа за учебный год).

Наименование курса	Количество часов в год
	<b>Всего 544</b>
<b>Курс «Туризм. Школа безопасности»</b>	<b>544 часа</b>

В интересах детей с участием обучающихся и их семей на основе учебного плана, представленного в данной дополнительной образовательной программы, может являться основой разработки индивидуальных учебных планов, для формирования индивидуальной траектории развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

Продолжительность учебного года основного общего образования составляет 34 недели.

### 3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом

«Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

#### *Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы*

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели

#### **Продолжительность учебного года:**

- с первого учебного дня текущего учебного года по 30 декабря
- с 09 января по 31 мая

#### **Продолжительность зимних каникул:**

- с 30 декабря по 09 января (11 календарных дней)

**Продолжительность летних каникул:**

- с 01 июня по 31 августа (92 календарных дня)

**Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.**

**3.3. Рабочая программа курса «Туризм. Школа безопасности»**

Настоящая рабочая программа по реализации курса «Туризм. Школа безопасности» рассчитана на нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (545 часа).

Планируемые результаты освоения курса «Туризм. Школа безопасности»

*Личностными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих умений:

- принимать участие в организации и проведении туристско-спортивных мероприятий;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в походах, на тренировках и соревнованиях;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе туристско-спортивной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Познавательные УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы и другие источники информации;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- перерабатывать, анализировать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей учебной группы.

*Регулятивные УУД:*

- уметь работать по предложенным объяснениям, инструкциям преподавателя;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя.

*Коммуникативные УУД:*

- уметь работать в паре и в коллективе; уметь рассказывать о происходящем во время занятия (тренировки, похода).
- уметь работать в команде, эффективно распределять обязанности.

*Предметными результатами* изучения курса «Туризм. Школа безопасности» является формирование следующих знаний и умений:

*Знать:*

- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- порядок организации, подготовки и проведения туристских походов, экскурсий, тренировок и соревнований, правила поведения на данных мероприятиях;
- вопросы экологии туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- различные способы ориентирования на местности, в том числе - по местным

признакам, Солнцу и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края,
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления естественных препятствий, характерных для пеших, лыжных, водных, горных и спелеопроходов начальной сложности.

Уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и умеренно-пересечённой местности индивидуально и в составе группы;
- преодолевать различные естественные, а также искусственные препятствия, характерные для походов начального уровня сложности;
- ориентироваться по карте и компасу, небесным светилам, а также по местным признакам;
- организовывать походный быт;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- уметь правильно использовать узловую технику;
- передвигаться по скалам средней сложности, организовывать переправы через водные преграды;
- осуществлять приемы страховки и самостраховки,
- передвигаться с использованием закрепленных на рельефе веревочных перил;
- осуществлять несложные сценарии транспортировки пострадавшего.

**Формы организации:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Виды организации детей:** непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная проектная деятельность.

Тематическое планирование курса «Туризм. Школа безопасности»:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Направление «Туризм»	
1	Организация и комплектование учебных групп (учебной группы)	2
2	Введение в тематику спортивного туризма и краеведения. Туристские районы России и ближнего зарубежья. Урал, его основные районы, географические особенности и туристские возможности	2
3	История развития отечественного спортивного туризма. Туристско-спортивный союз Екатеринбурга. Утилитарный аспект занятий туризмом и краеведением	2
4	Система подготовки кадров в отечественном спортивном туризме. Обеспечение соответствия опыта туристов сложности маршрутов. Маршрутно-квалификационные комиссии. Система выпуска на маршрут и зачета путешествия. Разрядные требования	2
5	Узлы, используемые в туризме и альпинизме. Их назначение и область применения	3
6	Специальное снаряжение, используемое в альпинизме и туризме при перемещении по рельефу и навескам	3
7	Основные аспекты организации пешеходного похода.	1

8	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки.	2
9	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1
10	Личное снаряжение в пешем походе.	1
11	Групповое снаряжение.	1
12	Первая медицинская помощь. Помощь при ожогах, обморожениях и утоплении	2
13	Заболевания, переносимые лесными клещами. Клещевой энцефалит.	1
14	Первичные навыки транспортировки пострадавшего. Вязка носилок	2
15	Бивуачные работы. Установка и снятие палатки	3
16	Костёр, виды костров, их особенности и назначение	2
17	Разведение и поддержание костра	3
18	Костровое хозяйство. Меры предосторожности. Газовое снаряжение и работа с ним.	2
19	Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Способы обеспечения группы картографическим материалом.	2
20	Компас, его устройство; работа с компасом. Азимут истинный и азимут магнитный. Ориентирование карты по компасу. GPS-навигация	3
21	Условные знаки спортивных карт. Изображение рельефа местности и гидросети на спортивных картах.	2
22	Основные способы ориентирования на местности	2
23	Движение по азимуту	2
24	Краеведение. Краткая историко-географическая характеристика Урала. Освоение Урала Российским государством. Чердынь, Соликамск, Верхотурье. Бабиновская дорога. Поход Ермака. Развитие промышленности на Урале. «Урал – опорный край державы». Основание Екатеринбурга. Средний Урал в годы гражданской войны и ВОВ. Екатеринбург в 21 веке.	8
25	Сбор этнографического материала, предметов старины, деревенского быта во время походов и экспедиций	1
26	Основы геологии. Строение земной коры. Континентальный дрейф. Горообразование. Землетрясения и вулканизм. Роль геологии в жизни общества	3
27	Минералогия. Классификация минералов по химическому составу. Физические свойства минералов. Определение минералов	3
28	Петрография. Классификация и определение горных пород. Условия их образования. Основные породообразующие минералы.	2
29	Основы исторической геологии, ее значение. Геохронологическая шкала. Палеонтология. Ископаемые животные и растения. Некоторые местонахождения останков древних организмов на Урале и прилегающих территориях.	2

30	Виртуальные экскурсии по краеведческим и геологическим музеям Екатеринбурга	20
31	Посещение выставки "Минерал-шоу", г. Екатеринбург	7
32	Виртуальные экскурсии по достопримечательностям Среднего Урала и прилегающих территорий	30
33	Экскурсии и походы выходного дня с посещением местонахождений ископаемых организмов, расположенных на Среднем Урале либо в его окрестностях	20
34	Лыжный туризм. Особенности путешествий на лыжах. Общественное и личное снаряжение в лыжном походе. Рекомендации по составлению продуктовой раскладки. Ремнабор в лыжном походе.	2
35	Водный туризм. Особенности путешествий по воде. Популярные водные маршруты России и СНГ. Элементы речного русла. Лоция реки, описание порога. Средства сплава. Обеспечение безопасности	4
36	Горный туризм, его специфика. Основные горно-туристские районы СНГ. Элементы горного рельефа. Опасности гор. Снаряжение для горного туризма, в том числе – для преодоления снежно-ледового рельефа. Способы передвижения и варианты страховки при передвижении по горному рельефу. Наведение переправы. Тактика горного путешествия. Типовое описание участка маршрута в горном походе.	4
37	Альпинизм и скалолазание. История развития отечественного и зарубежного альпинизма. В чем отличие альпинистского восхождения от туристского похода. Система подготовки альпинистов. Меры обеспечения безопасности при прохождении альпинистских маршрутов. Применение альпинистских методов в народном хозяйстве. Промышленный альпинизм	3
38	Поход выходного дня с отработкой навыков бивачных работ и передвижения по скальному рельефу. Гора Волчиха.	12
39	Поход выходного дня с отработкой навыков передвижения по скальному рельефу. Соколиный камень.	10
40	Поход выходного дня с отработкой навыков скалолазания и передвижения по скальному рельефу. Чертово городище.	12
41	Карстовые явления. Естественные и искусственные подземные полости. Карстоведение и спелеотуризм. Опасности пещер и меры предосторожности при их посещении. Спелеологические клубы Урала.	2
42	Поход выходного дня с отработкой навыков перемещения по вертикальным навескам и ночевкой в полевых условиях. Скалы Петра Гронского.	20
43	Поход выходного дня с отработкой навыков перемещения по вертикальным навескам, в том числе – в условиях искусственной подземной полости. Дидинский тоннель.	12
44	Подготовка к соревнованиям по технике туризма. Тренировки на стендах (при их наличии) или на местности	25
45	Участие в соревнованиях по технике туризма	25
46	Лыжный поход выходного дня. Ст. Вершина - г. Котел - ст. Таватуй (или аналогичный маршрут)	12
47	Лыжный поход выходного дня с ночевкой в полевых условиях. Пос. Чусовое озеро - р.Чусовая - г.Дегтярск (или аналогичный маршрут)	20

48	Лыжный поход выходного дня с ночевкой в отапливаемом помещении. Ст. Верхнейвинск – скалы Семь братьев – озеро Таватуй – ст. Калиново (или аналогичный маршрут)	20
49	Пеший поход выходного дня с элементами ориентирования на местности. Станция Исеть – Чертово городище озеро Песчаное – ст. Северка.	12
50	Подготовка к походу выходного дня (сплав по реке). Оформление документов, расфасовка продуктов, подготовка личного и общественного снаряжения.	14
51	Пеший поход выходного дня с элементами ориентирования на местности. Станция Исеть – Чертово городище озеро Песчаное – ст. Северка.	20
52	Скальные занятия. Движение с попеременной страховкой. Элементы спасательных работ. Гора Волчиха	12
53	Поход выходного дня с отработкой навыков ориентирования и ночевкой в полевых условиях. Станция Исеть – Чертово городище озеро Песчаное – ст. Северка.	20
54	Поход выходного дня с отработкой навыков ориентирования. Ст. Будка - гора Соколиный камень - ст. Северка	20
55	Подготовка к многодневному походу. Оформление документов, расфасовка продуктов, подготовка личного и общественного снаряжения.	8
56	Поход выходного дня с отработкой навыков ориентирования и ночевкой в полевых условиях. Станция Исеть – Чертово городище озеро Песчаное – ст. Северка.	20
Итого, часов по направлению:		460

	Направление «Школа безопасности»	
57	Чрезвычайные ситуации. Защита человека в чрезвычайных ситуациях. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Министерство по чрезвычайным ситуациям России.	26
58	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основы анатомии человека.	14
59	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила поведения учащихся. Предупреждение бытового травматизма. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Безопасное поведение на воде.	24
60	Основы здорового образа жизни. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни». Пути укрепления здоровья.	20

Итого, часов по направлению: 84

Всего, часов: 544

### 3.4. Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.

#### 3.4.1. Материально-технические условия

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Туризм.

Школа безопасности» реализуется за счет обеспечения современной материально-технической базой.

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 179 должна быть приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательной деятельности и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Учебные помещения должны быть обеспечены комплектами оборудования для реализации программы, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарем.

Размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной и деятельности для всех участников образовательных отношений, соответствуют СанПиН.

№п/п	Необходимые средства	Необходимое количество
1	Палатки 4-местные каркасные	3
2	Спальные мешки	12
3	Коврики теплоизоляционные	12
4	Котлы варочные, комплект	2
5	Пила двуручная	1
6	Топор большой	2
7	Лыжи туристские с палками и креплениями	14
8	Ботинки лыжные *	12
9	Костровые принадлежности, комплект	1
10	Аптечка	1
11	Ремонтный набор	
12	Катамаран туристский с дюралевой рамой 4-местный	2
13	Спасжилеты	12
14	Весла	12
15	Газовая горелка с резьбовым соединителем	2
16	Баллоны газовые с резьбовым соединителем	
17	Веревка основная диам 10 мм, метров	150
18	Карабины альпинистские алюминиевые	60
19	Привязи страховочные большие	6
20	Привязи страховочные малые	6
21	Зажим «Жумар»	6
22	Спусковое устройство «Восьмерка»	10
23	Спусковое устройство «Десантер»	6
24	Зажим «Капля»	8
25	Каски	12
26	GPS-навигатор	2
27	Бахилы *	12
28	Помещение достаточной вместимости для хранения инвентаря и оборудования, с обеспечением отсутствия доступа посторонних лиц	1

### 3.4.2. Информационно-методические условия

Информационно-методические условия реализации дополнительно образовательной

программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

Под информационно-образовательной средой (или ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий.

*Основными элементами ИОС являются:*

информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;

информационно-образовательные ресурсы Интернета;

вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

прикладные программы, в том числе поддерживающие администрирование и финансово-хозяйственную деятельность образовательного учреждения (делопроизводство, кадры, учет питания и т. д.).

Перечень методических рекомендаций, используемых в образовательной деятельности (рекомендуемая литература)

Туризм:

«Юный турист» А.Е. Берман. Москва, ФиС, 1977 г.

«Свердловск. Турист. Клуб» А.И. Лепихин и др. Екатеринбург, «Баско», 2005

«Настольная книга скаута» Р.Баден-Пауэлл. Москва, «Русская книга», 2001

«Урал. Сплавы по рекам». Котельников С. И др. Екатеринбург, «Азимут», 2015

«Урал Средний и Северный. 33 маршрута выходного дня». Н. Рундквист. Екатеринбург, «Азимут», 2015

Науки о Земле:

«Живой пульс Земли. Землетрясения, вулканы, цунами» - М.Д. Рукин и др. МГУ им. Ломоносова, Москва 2003 год.

«Природа моей страны» Ю.К. Ефремов, Москва, «Мысль», 1985

«Палеонтология Красноуфимска» С.В. Наугольных, Москва, «Медиа-Гранд», 2016

«Геологические памятники природы России» Карпунин А.М. и др. «Лориен», Санкт-Петербург, 1998

«Самоцветная полоса Урала». А.И.Маликов и др. Екатеринбург, «Сократ», 2007 г.

«Вулканы», В.А. Апродов. Москва, «Мысль», 1982

«История Земли», Р. Флинт. Москва, «Прогресс» 1978

«Тропой времен». А. Гагнус. Москва, Детская литература, 1980

«Занимательная геология», Обручев В.А. Изд-во Академии наук СССР, Москва 1961

«Популярно о геологии», А.Малахов, Свердловск, Средне-Уральское книжное издательство, 1972 г.

«Физика в природе» Л.В. Тарасов, Москва, «Просвещение», 1988

«Занимательная спелеология», В.Н. Дублянский, «Урал-LTD», Челябинск, 1999

«Основы карстоведения», Г.А. Максимович, Пермь, ПГУ, 1963 г.

«Палеонтология». Михайлова И.А., Бондаренко О.Б. Москва, изд-во МГУ, 2006 г.

«Краткий курс палеонтологии», Немков Г.И. и др., Москва, «Недра», 1978

«Вулканы и жизнь». Мархинин Е.К. Москва, «Мысль», 1980

«Удивительная палеонтология» Еськов К.Ю., Москва, Энас, 2008

«Я познаю мир: Палеонтология» С.В. Наугольных, «Астрель», 2003

« В поисках исчезнувших миров». Габдуллин Р.Р. и др., «Научная книга», 2002

3 Краеведение:

«Окрестности Свердловска». Н.П. Архипова. Свердловск, Средне-Уральское книжное издательство, 1981 г.

«Как были открыты Уральские горы», Н.П. Архипова, Е.В. Ястребов. Свердловск, Средне-Уральское книжное издательство, 1980 г.

Строгановские городки, острожки, села. – Головчанский Г.П., Мельничук А.Ф. Пермь, «Книжный мир», 2005 г.

#### 4. Альпинизм

«Люди в горах». Аркин А.Г. Захаров П.П. Москва, ФиС, 1986

«Русская вертикаль» Туруева И. Екатеринбург, «УралЭкоЦентр», 2007

«Промышленный альпинизм». Мартынов А.И., Москва, ТВТ «Дивизион», 2006.

«Поисково-спасательные работы в горах». Туркевич М.М., МЧС России, 2000

«Свет Эвереста» Туруева И. Екатеринбург, «УралЭкоЦентр», 2007

### 4.Оценочные и методические материалы

#### 4.1.Оценочные материалы

##### формы контроля

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы, отражают ее цель и задачи, позволяют выявить уровень достижения планируемых результатов. Для отслеживания уровня достижения планируемых результатов используются следующие формы контроля:

Сроки проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>1. Стартовая диагностика</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
<b>2. Текущий и тематический контроль</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце 1 и 2 полугодия	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение уровня достижения планируемых результатов	Контрольное занятие, зачет

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка результатов:

Формами оценки результатов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы и контроля деятельности является контроль развития умений и навыков.

№	Умения и навыки / показатели	Уровень	
		1 полугодие	2 п/годие
<b>1</b>	<b>Навык подбора необходимых деталей (по форме и цвету)</b>		
Высокий(++)	может выполнять нормируемые действия самостоятельно, быстро и без ошибок		
Достаточный(+)	может выполнять нормируемые действия самостоятельно, без ошибок, но медленно		
Средний (-)	может самостоятельно выполнять нормируемые действия, но очень медленно, присутствуют неточности		
Низкий (--)	Не может выполнять нормируемые действия без помощи педагога		
Нулевой (0)	Полное отсутствие навыка		

Дополнительная детализация некоторых разделов содержания курса

### **Вводное занятие.**

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и краеведения в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### **2. Организация и подготовка похода.**

Укладка в рюкзак личного снаряжения.

Состав ремонтного набора и аптечки.

Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека в день).

Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи.

Возможные опасности при движении, пересечении дорог;

Погодные условия.

Ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.

Удобная одежда и обувь в походе.

Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи.

Экологическая культура в пути и на месте стоянки.

Взаимовыручка и поддержка товарища по походу.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе.

Весовые и калорийные нормы дневного рациона.

Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их вес и калорийность,.

Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка и упаковка продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### **Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

#### ***Личное снаряжение.***

Одежда и обувь туриста в дальнем походе;

Туристский рюкзак, его типы; правила укладки рюкзака.

Одежда и обувь для зимних походов (теплая куртка с капюшоном, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки).

Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, подготовка (смоление и смазывание) лыж;

Бивачное снаряжение (спальный мешок, теплоизоляционный коврик).

Прочие предметы личного снаряжения: налобный фонарик на светодиодах, блокнот, карандаши, ручка, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

#### ***Групповое снаряжение.***

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Упаковка и переноска палаток.

Костровые принадлежности: костровой тросик, крючки, рукавицы, растопка, половник, мочалки, средство для мытья посуды.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры,

пилы. Состав и назначение ремонтного набора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности. Обязанности заведующего снаряжением (завснара).

### **Медицина и гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста.

Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к личному снаряжению туриста.

Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Купание в походе.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Нормы нагрузок в путешествии.

Врачебный контроль.

Самоконтроль в походе и на экскурсии.

Признаки заболеваний и травм.

Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике.

Применение растений в быту и медицине.

Ядовитые растения Среднего Урала

Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.

Умение оказать помощь при повреждениях кожи и ранах и, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание.

Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу.

Умение организовать транспортировку пострадавшего (начальный квалификационный уровень).

Питьевой режим в походе.

Способы обеззараживания воды.

### **Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, отсутствие посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака.

Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Как ликвидировать комаров в палатке. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование газового оборудования. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Правила сушки вещей. Раздача пищи. Прием пищи.. Умывание и купание.

Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

### **Работа с картой и компасом.**

Виды и свойства карт. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

### **7. Ориентирование в походе.**

Приближённые измерения на местности. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Определение сторон горизонта по Солнцу. Большая и Малая Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование без компаса и карты. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение азимута по компасу. Движение по азимуту. GPS-навигация. Топографические знаки. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутам на заданные ориентиры. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

### **8. Краеведение.**

География и история Среднего Урала. Екатеринбург и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Среднего Урала. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Географическое положение, рельеф, климат, водоемы, почвы, растительный и животный мир Свердловской области. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории и архитектуры. Охрана природы.

### **9. Соревнования по технике туризма.**

Виды соревнований по технике туризма. Основные правила проведения туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Командные и личные соревнования. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Страховочная привязь. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск по закреплённой веревке. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Элементы спасательных работ, простейшие способы транспортировки пострадавшего.

### **10. Оформление документации.**

Заявочные документы. Сбор справок о состоянии здоровья участников похода. Знакомство участников похода с правилами его организации и проведения под роспись. Составление плана похода. Оформление маршрутной книжки. Подбор картографического материала. Оформление отчета о походе и его защита в маршрутной комиссии. Получение справок о совершенном путешествии.

**1 КЛАСС****Модуль I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся - 24 ч.****Безопасное поведение на дорогах -10 ч.**

Движение пешеходов на улицах и дорогах. Дорога, ее составные части, виды автомашин. Улицы, перекрестки, площади. Сигналы светофора и регулировщика. Сигналы, которые подает водитель. Практическое занятие «Мне на улице не страшно!». Безопасность пассажиров. Ж/д транспорт. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза для сидения.

**Пожарная безопасность и поведение при пожаре – 3 ч.**

Пожар в транспорте, правила поведения. Пожар в общественных местах и его причины. Страх и паника. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах

**Безопасное поведение в доме- 8 ч.**

Лифт — наш домашний транспорт. Опасные незнакомцы. Как защитить себя и свой дом. Звонок по телефону. Предметы бытовой химии и их безопасное применение. Как нужно обращаться с электроприборами. Газ, огонь и человек. Как растопить печку.

**Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера- 3 ч.**

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону. Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы.

**Модуль II. «Защита человека в чрезвычайных ситуациях» - 9 часов.****Чрезвычайные ситуации – 9 ч.**

Стихийные бедствия. Как предупреждают о стихийных бедствиях. Бури, ураганы, тайфуны и смерчи. Лесной пожар. Действия школьников по их предупреждению. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Организация оповещения населения о ЧС. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

**2 КЛАСС****Модуль I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях – 5 ч.****1.1. Чрезвычайные ситуации.**

Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений.

**1.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.**

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

**Модуль II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 8 ч.****Болезни, их причины и связь с образом жизни.**

От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм, из чего состоит тело человека. Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Органы дыхания. Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний. Заноза, кровотечение, укус, ушиб.

**2.2. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.**

Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлении грибами.

### **Модуль III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 21 ч.**

**3.1. Безопасное поведение на воде.** Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.

**3.2. Безопасное поведение на природе. Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения.** Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Как вести себя на реке зимой. Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование. Правила поведения. Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них.

**3.3. Безопасное поведение на дорогах.** Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства. Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть

## **3 КЛАСС**

### **Модуль I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 25 ч.**

#### **1.1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.**

Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Дорога, ее составные части, виды автомашин. Улицы, перекрестки, площади. Сигналы светофора и регулировщика. Сигналы, которые подает водитель. Безопасность пассажиров.

Дорожное движение, безопасность участников движения. Опасные ситуации на транспорте. Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.

#### **2.1. Пожарная безопасность и поведение при пожаре.**

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.

#### **3.1. Безопасное поведение дома.**

Лифт - наш домашний транспорт. Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением. Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

### **Модуль II. Чрезвычайные ситуации – 9 ч.**

#### **4.1. Чрезвычайные ситуации.**

Чрезвычайные ситуации природного происхождения - стихийные бедствия. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите. Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

#### **4.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения**

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

## **4 КЛАСС**

### **Модуль I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 16 ч.**

#### **1.1. Предупреждение бытового травматизма.**

Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Пожарная безопасность. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.

#### **1.2. Безопасное поведение на улицах и дорогах.**

Безопасность пешеходов при движении по дорогам.

Виды транспортных средств. Интенсивность и скорость движения городского транспорта. Тормозной путь.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Езда на велосипеде, мопеде, мотоцикле. Основные правила езды и меры безопасности. Соблюдение правил дорожного движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности Дорожного Движения (ГИБДД). Предназначение и задачи ГИБДД. Что делать в ЧС на дороге. Поведение школьников вблизи ж/д путей. Правила перехода и переезда через них. Охраняемые и неохраняемые переезды. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

#### **1.3. Безопасное поведение на воде.**

Водоемы нашей местности. Правила купания в открытых водоемах. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные и подручные спасательные средства спасения на воде.

#### **1.4. Безопасное поведение на природе.**

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам.

Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 9 ч.**

Основные виды и причины травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь при травмах. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечения из носа - оказание первой медицинской помощи. Выработка умения оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Понятие о само- и взаимопомощи. Лекарственные и ядовитые растения.

### **Модуль III. Основы здорового образа жизни – 5 ч.**

#### **3.1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни».**

Понятие здоровья и факторах, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переизбытка, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

#### **3.2. Пути укрепления здоровья.**

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую

работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.

**Модуль IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях -4 ч.**

ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это?

Правила поведения при ЧС. Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения. Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781127

Владелец Худякова Ольга Викторовна

Действителен с 18.01.2024 по 17.01.2025