

Управление образования
Администрация города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 9

УТВЕРЖДЕНА решением
педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 11 от 17 марта
2025г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 9
Е.Г. Соколова
Приказ от 23 мая 2025 г. № 46



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Скалолазание и Юный Спасатель»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года (612 ч.)
Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Автор-составитель:
Вялкова Ксения Алексеевна
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	13
1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 1 ГОД	13
1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 1 ГОД	13
1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 2 ГОД	16
1.4.4. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 2 ГОД	16
1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 3 ГОД	18
1.4.6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 3 ГОД	18
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	19
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД	19
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	22

1. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНЫЙ

ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Скалолазание и Юный Спасатель» относится к *ознакомительному уровню* и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность общеразвивающей программы.

В условиях вызванного жизнедеятельностью человека системного кризиса общество не может продолжать двигаться по пути, приведшему к этому кризису. Но оно не может и покорно ждать стихийного «естественного» завершения кризиса, борясь только с последствиями чрезвычайных ситуаций, непрерывно умножающихся и становящихся все более масштабными. Поэтому человечеству остается один выход. Этот выход, предсказанный еще В. Вернадским, — активное вмешательство общественного разума в пока что стихийный ход событий. Иными словами: выход из современного кризиса, причем единственный, заключается в обеспечении безопасности жизнедеятельности общества на всех его уровнях.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

Поэтому нужно научить детей тому, какие опасности могут подстерегать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для сохранения своей жизни и здоровья.

Особенностью программы «Скалолазание и Юный спасатель»

является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся, оставаясь при этом в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Программа «Скалолазание и Юный Спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите от вредных и опасных факторов окружающей среды, должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы «Скалолазание и Юный спасатель» в том, что ее физкультурно- спортивная направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

В статье 25 Федерального закона от 21.12.1994 N 69-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О пожарной безопасности", Предусмотрено «...обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам, согласованным с Государственной противопожарной службой».

Особое внимание специалистов противопожарной пропаганды во всем мире уделяется детям и молодежи, т.к. это одна из наименее защищенной от пожаров групп населения, не владеющая знаниями и навыками в области пожарной безопасности.

Занятия по данной программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая объединение «Скалолазание и Юный Спасатель» в свободное время, знает, что он нужен,

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в кружке «Скалолазание и Юный Спасатель» и рассчитана на три года. Программа составлена с учетом требований, предъявляемых

к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и занятости населения РФ, положения о

системе подготовки кадров, а также Федерального закона от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" и Федеральный закон от 22.08.1995 N 151-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей.

В ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку. Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия. Данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Подготовка предполагает три основных направления:

- теоретическое,
- техническое
- физическое.

Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам и пособиям в соответствии с учебной программой и расписанием занятий и предполагает изучение законов, подзаконных актов и изучение основ аварийно-спасательных работ.

В ходе обучения школьники должны научиться вести аварийно-спасательные работы в зонах (районах) ЧС природного характера и оказывать помощь профессиональным спасателям при ведении аварийно-восстановительных работ при авариях и катастрофах техногенного характера, пользоваться средствами индивидуальной защиты, туристским снаряжением, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

Программа «Скалолазание и Юный спасатель» разработана на основе следующих нормативных правовых актах и государственных программных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр. Екатеринбург 2021 г.

10. Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МАОУ СОШ № 9.

Программа разработана с учетом организационно-методических указаний по подготовке населения Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и безопасности людей на водных объектах на 2016-2020 годы,

утвержденных Министром МЧС России от 12.11.2015 № 43-513-11 и требований Приказа Минобрнауки «Об утверждении порядка создания и деятельности дружин юных пожарных» № 971 от 03 сентября 2015 года в части обеспечения подготовки и организации деятельности дружин юных пожарных.

Соответствует направлению развития информационной политики МЧС России, обозначенной в выступлении В.А. Пучкова на семинаре руководящего состава МЧС России на тему: «Стратегия развития МЧС России до 2030 года» в пункте «Работа с детьми. Усиление работы по обучению основам безопасности жизнедеятельности детей и молодежи».

Категория обучающихся

Программа «Скалолазание и Юный спасатель» ориентирована на детей школьного возраста от 7 до 16 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий Форма проведения занятий – очная, групповые занятия.

Количество обучающихся в группах от 10-15 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года. Общая продолжительность образовательного процесса в год составляет 204 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование у детей практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому и безопасному образу жизни, совершенствованию морально-психологического состояния и физического развития. Создание условий для формирования у детей предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи программы:

1. Воспитательные:

- воспитание культуры безопасности и мотивирование к соблюдению правил безопасного поведения;
- воспитание у подрастающего поколения высокого чувства патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга, любви к профессии спасателя;
- воспитание самодисциплины, силы воли, мужества, стойкости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.
- повышение имиджа профессий МЧС России,

формирование уважения и чувства гордости за российских спасателей.

2. Образовательные:

- формирование у школьников базовых понятий в области безопасности с учетом наиболее распространенных факторов рисков для жизни и здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения, статистических данных МЧС России и региональной специфики (потенциальных угроз и чрезвычайных ситуаций);
- расширение кругозора школьников в области окружающего мира, истории и культуры Отечества, физической культуры и спорта, медицины;
- формирование представлений и базовых умений и навыков работы с первичными средствами пожаротушения, пожарно-техническим вооружением, спасательными средствами, учебным оружием.
- стимулировать учащихся к постоянному пополнению знаний по военно-прикладным дисциплинам, безопасности жизнедеятельности, истории и культуры Отечества;

3. Развивающие:

-Способствовать развитию творческого мышления, коммуникативных навыков.

В содержание программы заложена работа по таким направлениям деятельности,:

- Физическая подготовка
- Военно-патриотическое воспитание
- Профилактика непреднамеренного травматизма, ранения и травмы в результате неосторожного обращения с различными предметами и материалами, ранения и травмы в результате нарушения правил безопасности в
- Пожарно-строевая подготовка и основы аварийно-спасательных работ;
- Противопожарная пропаганда и обучение мерам пожарной безопасности;
- Безопасность на водных объектах;
- Первая помощь;
- Поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- Совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам учащегося;
- Овладение основами тактики в скалолазании.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

По окончании подготовки учащиеся должны *знать*:

- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- приемы и средства оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- основы передвижения по различной местности;
- основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- свои индивидуально-психологические особенности;
- методы и приемы управления собственным состоянием;
- особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

уметь:

- применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

иметь представление:

- об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Метапредметные результаты:

1. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

2. Сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные результаты:

1. Сформированы коммуникативные компетентности в общении со сверстниками.

2. Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.

3. Сформированы основы экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

Предметные результаты:

1. Сформированы знания основных групп узлов;

2. Сформированы навыки ориентирования на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

3. Сформированы навыки оказания первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях;

4. Сформировано умение командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;

5. Сформировано умение действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;

6. Сформирована способность подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;

7. Сформировано знание о преодолении естественных препятствий согласно регламенту соревнований;

8. Сформировано умение правильно распределять силы в зависимости от параметров дистанций.

Оценка достижения результатов освоения Программы.

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- вопросники, тестирование;
- соревнование

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования

Оценочные материалы

Тест «Оказание первой помощи»

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

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

НАВЫКОВ

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

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

3. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

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

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

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

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

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу.

Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

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

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация

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

7. Перелом это. Выберите один ответ:

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

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

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

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

1. Грелку
2. Холод
3. Спиртовой компресс

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

1. тепло
2. свободная повязка
3. холод

Протокол результатов теста

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

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	204	64	140	Походы, Тесты, Соревнования
Итого:		204	64	140	

1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Автономное существование.	40	10	30	Походы
3	Выживание в экстремальных условиях.	30	10	20	Наблюдение походы, тесты.
4	Медицина в походе.	60	20	40	Практика, тесты.
5	Туристическое снаряжение	21	6	15	Наблюдение
6	Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.	30	10	20	Наблюдение
7	Такелажное дело.	21	6	15	Наблюдение
ИТОГО:		204	64	140	

Содержание

1. Вводное занятие:

Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, 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, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2. Автономное существование:

Подготовка к походу, путешествию. 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.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе. 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. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Должности в группе 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: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, 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.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. Выживание в экстремальных условиях.

Выживание — борьба человека за жизнь при резкой перемене условий окружающей среды, в отсутствии привычных бытовых удобств. В основном навыки выживания решают конкретные задачи, связанные с поддержанием жизненных функций организма — утолением голода,

утолением жажды, защиты от непогоды и от угрожающих здоровью опасностей, а также лечение и обогрев. Специальное обучение навыкам безопасности и выживания даёт человеку полезные навыки, которыми можно воспользоваться, общее видение картины сложившейся ситуации, позволяет быстрее и тщательнее проводить анализ рисков, возможностей и стратегий поведения.

4. Медицина в походе.

Теория: Цели первой доврачебной помощи. Ключевые навыки. Сохранение жизни. Содействие восстановлению. Травмы. Помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавших. Транспортировка на руках. Транспортировка на носилках. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила одевания противогазов.

Практика: Обучение первой доврачебной помощи. Помощь при венозном кровотечении. Помощь при артериальном кровотечении. Накладывание повязок на нижние и верхние конечности. Остановка артериального кровотечения из подручных средств. Транспортировка пострадавших из леса из подручных средств. Вязание носилок на время. Экстренная транспортировка. Длительная транспортировка. Изготовление шины Крамера. Вязание носилок из заготовленных жердей. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы.

5. Туристическое снаряжение.

Знакомство с туристическим снаряжением, его использование, подбор снаряжения. Уход за туристическим оборудованием. Распределение группового снаряжения, подготовка личного снаряжения.

6. Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.

Виды страховочных систем, каски, кошки, ледорубы, карабины, веревка, спусковое устройство и жумар.

7. Такелажное дело.

Комплекс мер и приёмов, направленных на поднятие и перемещение разнообразных тяжелых и/или объёмных грузов, с целью их дальнейшей погрузки, выгрузки или перевозки из точки А в точку Б.

1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	204	64	140	Походы, Тесты, Соревнования
Итого:		204	64	140	

1.4.4. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ориентирование	50	10	40	Наблюдение Опрос
2	СИЗ	35	15	20	Практика
3	Пожарно-прикладное дело.	35	15	20	Тест
4	Знакомство со скалолазанием.	54	14	40	Практика
5	Ледолазание.	30	10	20	Наблюдение
Итого:		204	64	140	

Содержание.

1.Ориентирование

Ориентирование. История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Клуб «Азимут» Нижний Тагил. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

2.Средство индивидуальной защиты (СИО)- средства, используемые работником для предотвращения или уменьшения воздействия вредных и опасных производственных факторов, а также для защи

ты от загрязнения. Применяются в тех случаях, когда безопасность работ не может быть обеспечена конструкцией оборудования, организацией производственных процессов.

3.Пожарно-прикладное дело.

Пожарно-прикладное дело. Развертка пожарного рукава. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Правила использования огнетушителя.

Одевание боевого костюма пожарного. Способы тушения возгораний. Способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Тушение условного пожара. Работа с огнетушителями. Тушение кошмой. Тушение огнетушителем. Спасение пострадавшего в условиях ограниченной видимости.

4.Знакомство со скалолазанием.

Виды скалолазания. Основные понятия. Дисциплины в скалолазании. Траверс. Что такое общие физические упражнения (база). Быстрые подтягивания. Высокие подтягивания. Простая лесенка на одного человека. Обратные подтягивания. Разрывной угол.

Скалодром. Зацепы. Хваты. Техника скалолазания. Виды дисциплин. Лазание на трудность. Лазание с нижней страховкой. Боулдеринг. Специальная физическая подготовка.

5.Ледолазание.

Ледолазание - это дисциплина скалолазания, которая включает в себя восхождение по маршрутам, состоящим только из замерзшей воды. Для восхождения по маршруту ледолаз использует специальное снаряжение, в частности двойные ледорубы (или более современные ледорубы) и жесткие кошки.

1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	204	64	140	Походы, Тесты, Соревнования
Итого:		204	64	140	

1.4.6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

3 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Навязывание переправы.	50	20	30	Практика Наблюдение
2	Перила с маятниковой опорой.	25	10	15	
3	Подъем спортивным способом. Прокладывание опорной верёвки.	59	14	45	Опрос Практика Наблюдение Практика Тест
4	Связка этапов с само-страховкой.	70	20	50	Наблюдение
Итого:		204	64	140	

Содержание:

○ **Навязывание переправы.**

Переправа через реку, овраг или ущелье в конечном итоге мы хотим получить натянутые перила, пристегнувшись к которым, мы сможем кратчайшим путём доставить себя и груз на другой берег.

○ **Перила с маятниковой опорой.**

Перила самостраховки участников (ПСУ) – используются для постановки участников на самостраховку в районе ПС (Опоры). Маятниковые – перила, используемые для передвижения участника по траектории маятника. Могут также выполнять функцию страховки.

○ **Подъем спортивным способом.**

В практике горного туризма для преодоления объективно опасных склонов туристы часто используют способ перильной страховки - осуществляют подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам.

○ **Связка этапов само-страховкой.**

Веревка удерживает человека от падения при срыве, служит перилами при переправах через реку, овраг или расщелину, при помощи веревки поднимаются и спускаются при преодолении крутых участков маршрута.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1. С 02.09.2025: Набор детей в МАОУ СОШ № 9.
Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
2. Начало учебного года: со 2 сентября 2025 года.
3. Конец учебного года: 25 мая 2026 года
4. Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.
5. Каникулы: с 28.10.2025 – 04.11.2025
с 30.12.2025 – 08.01.2026
с 24.03.2026 – 30.03.2026
с 26.05.2026 – 31.08.2026

6. Сроки продолжительности обучения:

1 четверть	(с 02.09.2025 по 27.10.2025)
2 четверть	(с 05.11.2025 по 29.12.2025)
3 четверть	(с 09.01.2026 по 23.03.2026)
4 четверть	(с 31.03.2026 по 25.05.2026)

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие положения

Программа одного года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области безопасности жизнедеятельности.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу интереса.

Методические материалы.

Видео-уроки

Презентации

Материально-технические условия реализации Программы.

Спортивный зал (оборудованный скалодромом)

Верёвка статическая 50 м.
Верёвка динамическая 50 м.
Карабины стальные 10 шт.
Карабины алюминиевые 14 шт.
Спусковое устройство восьмёрка 6 шт.
Беседка альпинистская 6 шт.
Грудная обвязка 6 шт.
Каска альпинистская 6 шт.
Страховочная верёвка 50 м.
Реп-шнур комплект для вязки носилок.
Репшнур комплект для самостраховки.
ОЗК.
Шины для иммобилизации конечностей. 4 шт.
Бинты.
Жерди (комплект для вязки носилок).
Туристический коврик
Рюкзак.
Жумар 2 шт.

Методическое обеспечение программы

Методы работы:

- Репродуктивный
- Частично- поисковый
- Проблемный

Формы работы:

- Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
- Встречи с представителями государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города.
- Соревнования.
- Походы.
- Взаимосотрудничество старших и младших ребят.
- Инструкторская и судейская практика.

Кадровые условия реализации Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование, систематически повышающие уровень профессиональной компетентности. Все педагогические работники, обеспечивающие образовательный процесс по образовательной программе, имеют первую или высшую квалификационные категории.

По стажу работы коллектив представляет собой оптимальное сочетание опытных и начинающих педагогов. Такое сочетание является хорошей основой для создания и передачи коллективных традиций.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учетом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

К реализации Программы не допускаются лица: лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие	компьютер, бумажные носители	лекция, беседа	словесный, наглядный объяснение	Групповые

2	Работа над закреплением теоретических знаний	Туристическое снаряжение, бумажный носитель, компьютер.	беседа, практическое занятие, мастер-класс	словесный, наглядный, практический.	Групповые
3	Практические занятия		беседа, практическое занятие	словесный, наглядный, практический, показ педагога	Групповые
4	Теория медицины	мультимедийный проектор, компьютер. видеоматериалы	практическое занятие, мастер-класс.	наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа	Групповые
5	Подготовка к соревновательной деятельности	Живые/искусственные рельефы, альпинистское /туристическое снаряжение	беседа, практическое занятие, репетиционная тренировочная работа	наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа	Групповые
6	Тренировки и выступления на соревнованиях	Веревки, системы, карабины, рюкзаки, каски	беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование	словесный, наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа.	Групповые

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личност	сформирована	Низкий,	Соревнования	анкета;

ные результаты	готовность к саморазвитию и личностному самоопределению	Средний, Высокий уровень		собеседование
	сформирована мотивация к целенаправленной деятельности в сфере «Спортивного туризма»	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	сформировано наличие эстетических и нравственных ценностей – смысловых установок в межличностном общении	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
Метапредметные результаты	развита самостоятельность и целенаправленность в планировании, организации и реализации своих личностных успехов и достижений;	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	развита способность к доброжелательному и конструктивному взаимодействию в коллективе	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	готовность к разумному отстаиванию своих личностных притязаний	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
Предметные результаты	освоены основы «спортивного туризма»	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	владение приобретенным знанием	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	развиты элементарные способности и навыки выживания в экстремальных условиях	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	анкета; собеседование
	готовность к напряжённому труду	Низкий, Средний, Высокий	Соревнования	анкета; собеседование

		уровень		
--	--	---------	--	--

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. – 547 с.
2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. –233 с.
3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.
4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. – 312 с.
5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

Список литературы для детей:

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. – 144 с.
2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. – 273 с.

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

6. Устав МАОУ СОШ № 9.