

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО  
Координационно-методическим советом  
МБОУДО «ДДТ»  
от 03.06.2024 №5

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУДО «ДДТ»  
Д.В. Поповой  
от 03.06.2024 №183



**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный спасатель»  
(рабочая)**

**Возраст учащихся:** 10-18 лет

**Срок реализации:** 3года

Автор - составитель:

Слюсаренко Василий Анатольевич,

Сулейманов Марат Галимзянович,

Сафонов Сергей Юрьевич,

Мальшев Константин Иванович

педагоги дополнительного образования

г. Сосновый Бор  
2024 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Учебно-материальная база	12
4.	Список литературы	12
5.	Приложение «Диагностика выполнения дополнительной общеразвивающей программы»	14

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей 10-18 лет, имеет туристско-краеведческую направленность и относится к модульному типу. Программа состоит из 4 модулей: пожарно-прикладные виды спорта, оказанию первой помощи, работа на высоте (альпинизм), общая физическая подготовка.

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, национального проекта «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребенка»)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

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

Программа относится к модифицированному типу, составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» «Подготовка юнармейцев к военной службе 1-й год обучения».

Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и занятости населения РФ, положения о системе подготовки кадров МЧС России, а также Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей». В условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных аварий и катастроф, необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня до уровня специальной подготовки в условиях дополнительного образования. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в воспитании обучающихся, знающих основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике. В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Обучаясь по данной программе, ребенок учится: коммуникабельности, работе в команде, взаимовыручке, навыкам самоконтроля, умению действовать в экстремальных ситуациях. Повышается уровень общей физической подготовки обучающихся и их психологической защищенности.

Программа имеет большое профориентационное значение, т.к. является предпрофильной подготовкой для ребят, изъявивших желание связать свою последующую

трудовую деятельность с системой МЧС России. В программе предусмотрена подготовка к военной службе в Вооруженных Силах России.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы выражается в формировании социальной компетентности обучающихся, выработке навыков культуры безопасности жизнедеятельности.

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования заключается в том, что по программе занятия в течение учебного года проводятся по вектору «теория и практика». Особое внимание уделяется выездным практическим занятиям. Программа характеризуется многообразием форм и методов. Часть занятий теоретического плана ведутся методом рассказа, беседы, лекции. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий, т.е. тренировкой в условиях реально работающих организаций и специалистов.

**Основной отличительной особенностью** является, то, что по итогам обучения ребята смогут принять участие в региональных соревнованиях «Школа безопасности».

### **Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** формирование умений и навыков оптимального действия в сложной обстановке, развитие мотивации личности обучающегося к познанию основ спасательного дела, воспитание гражданственности, готовности личности к патриотическому поведению.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучить навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности, способам защиты и действиям в чрезвычайных ситуациях, правилам и средствам индивидуальной защиты, приемам и методам оказания первой помощи пострадавшим с использованием современного оборудования и тренажеров;
- обучить способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом, способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- обучить основам пожарной подготовки, в т.ч. способам и приемам тушения пожаров;
- обучить ведению спасательных работ на высоте.

#### **Развивающие:**

- всестороннее совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, умение ориентироваться на местности и в конкретной обстановке с целью оценки их безопасности, быстроту принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
- развивать внимательность и осторожность;
- развивать чувство коллективизма при работе в экстремальных ситуациях.

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию приоритета общественных ценностей, принципов гуманизма и милосердия;
- способствовать пропаганде здорового и безопасного образа жизни в молодежной среде;
- способствовать воспитанию патриотизма, активной гражданской позиции;
- способствовать формированию высокой общей культуры, нравственных, морально-волевых, деловых и организаторских качеств;
- способствовать профориентации обучающихся на дальнейшую работу в силовые структуры Российской Федерации.

### **Условия реализации программы**

Программа создана для учащихся 5 – 11 классов и основана на подготовке их к взрослой жизни, на то, чтобы они реально могли смотреть на мир, научились оценивать обстановку и

жизненные ситуации, свои возможности и делать правильный выбор в выборе будущей профессии.

Данная программа предназначена для детей, имеющих медицинский допуск, и призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях, привить практические навыки спасения пострадавших и оказания им первой доврачебной помощи.

Программа реализуется в течение 3 лет:

1 год обучения (272 часов) по 2 часа в неделю на каждый модуль ;

2 год обучения –(288 часов) по 2 часа в неделю на каждый модуль;

3 год обучения (288 часов) –по 2 часа в неделю на каждый модуль.

Занятия проводятся в очной форме, теоретические и практические занятия.

Основной формой проведения занятий является групповая. Наполняемость групп – 10-12 человек. В области практики основной формой занятия являются отработка действий и соревнования между участниками групп и между группами, а также городские и региональные

Программа реализуется в четырех модулях, которые реализуются педагогами – специалистами в определенной области и с использованием ресурсов (материально-технической базы) организаций-партнеров:

*1 модуль: «Основы пожарного дела»* (пожарно-строевая подготовка, пожарная полоса с препятствиями и тактика тушения пожаров) реализуется на базе Специальной пожарно-спасательной части №77 Специального отдела №19 федерального казенного учреждения «Специальное управление федеральной противопожарной службы №72 Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», занятия проводит сотрудник СПСЧ №77;

*2 модуль: «Оказание первой помощи »* реализуется на базе «Центра патриотического воспитания детей и подростков» при МБОУДО «ДДТ» в части обучения оказанию первой помощи пострадавшим, занятия проводит педагог дополнительного образования.

*3 модуль: «Работы» на высоте (основы промышленного альпинизма)* реализуется в зале скалодрома на базе МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента», занятия проводит педагог-инструктор учреждения-партнера.

*4 модуль «ОФП» (общая физическая подготовка)* реализуется на базе МБОУ «СОШ №1» в спортивном зале занятия проводит педагог физической культуры учреждения – партнера.

Программа также предполагает участие во всероссийских региональных и городских соревнованиях по основам безопасности жизнедеятельности, пожарно-прикладным видам спорта и тд.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения Программы, обучающиеся должны достигнуть следующей подготовленности:

#### **Знать:**

##### **по модулю 1:**

первичные средства пожаротушения;

пожарный инструмент и противопожарное оборудование;

назначение пожарных автомобилей и противопожарного оборудования;  
требования правил охраны труда при эксплуатации пожарно-технического оборудования;  
назначение, виды и тактико-технические характеристики специальной защитной одежды и снаряжения пожарных;  
назначение, виды, устройство и использование пожарных рукавов, рукавных соединений, стволов, оборудования;  
правила и порядок боевого развертывания пожарных расчетов;  
правила и порядок боевого развертывания от автоцистерны с установкой ее на гидрант и подачей стволов от магистральной линии;  
правила вязки спасательных петель и различных узлов для закрепления спасательной веревки к конструкциям;

#### **по модулю 2:**

общие положения; касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи;  
организационно-правовые аспекты оказания первой помощи;  
состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия;  
общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;  
внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи;  
способы переноски и транспортировки пострадавших;  
порядок вызова скорой медицинской помощи;  
признаки отсутствия сознания и дыхания, правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, правила проведения сердечно-легочной реанимации;  
признаки острой непроходимости дыхательных путей, правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей;  
правила проведения обзорного осмотра и оказания первой помощи при наружных кровотечениях;  
правила подробного осмотра пострадавшего на наличие травм и повреждений;  
правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела;  
правила транспортировки пострадавшего;

#### **по модулю 3:**

правила техники безопасности при работах на высоте;  
арсенал и назначение альпинистского снаряжения;  
правила пользования альпинистским снаряжением;  
правила страховки и самостраховки при работах на высоте;  
правила организации переправы для команды (горизонтальной/наклонной).

#### **по 4 модулю**

основные требования к занятиям по ОФП;  
историю развития всех изученных видов спорта;  
гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;  
основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;  
способы проведения соревнований;

#### **Уметь:**

#### **по модулю 1:**

экипироваться в боевую одежду пожарного и снаряжение;  
применять пожарную, аварийно-спасательную и инженерную технику и оборудование при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ;  
проходить полосу с препятствиями (тоннель, забор спортивный, подвесной мост, бум спортивный, домик спасательный);

устанавливать пожарную колонку на гидрант;  
запитывать АЦ от ПГ - соединять напорными рукавами;  
прокладывать магистральную линию диаметр 77мм – 2шт. от АЦ;  
присоединять РТ к магистральной линии;  
от разветвления прокладывать две рабочие рукавные линии по два рукава в каждой;  
присоединять стволы РС и СРК - 50 к рабочей рукавной линии;

#### **по модулю 2:**

определять угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;  
определять угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего и окружающих;  
извлекать пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;  
применять различные способы переноски и перемещения пострадавших одним, двумя или более участниками оказания первой помощи;  
вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы;  
определять наличие сознания у пострадавшего;  
открывать дыхательные пути запрокидыванием головы с подъемом подбородка, выдвижением нижней челюсти;  
определять наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;  
определять наличие кровообращения, проверять наличие пульса на магистральных артериях;  
осуществлять давление руками на грудину пострадавшего;  
проводить искусственное дыхание, с использованием устройства для искусственного дыхания;  
обеспечивать проходимость дыхательных верхних путей, приданием устойчивого бокового положения;  
проводить удаление инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего;  
проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;  
определять признаки кровопотери;  
контролировать состояние пострадавшего;  
оказывать психологическую поддержку пострадавшему;  
передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам;  
работать с картами и компасом;

#### **по модулю 3:**

экипироваться и подгонять снаряжение альпиниста;  
применять разные виды страховок при выполнении работ на высоте;  
включать, отключать и блокировать спусковые устройства;  
подниматься в верхнюю точку и спускаться из верхней в нижнюю точку скалодрома с соблюдением правил и техники безопасности;  
наводить переправу над условным препятствием с соблюдением всех норм и правил по ТБ при работе с верёвками и полиспастами;  
производить переправу всей команды над условным препятствием с соблюдением всех норм и правил по ТБ.

#### **по 4 модулю**

усваивать программный материал;  
выполнять зачетные требования по ОФП;  
владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;  
владеть основными навыками восстановительных мероприятий;  
осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;  
использовать знания, умения, навыки на практике

**Формами подведения итогов** (промежуточных и по окончании программы) по данной программе являются:

- зачет, опрос, контрольное задание по отдельным разделам программы (**показатель образовательной составляющей программы**);
- наблюдение, анализ способов деятельности, собеседование (**показатель «Качества личности»**)

Диагностика освоения дополнительной образовательной программы ведется по двум показателям: «Выполнение дополнительной общеобразовательной программы программы» и «формирование качеств личности»

**Показатель «Образовательный»**

**Показатель «Воспитательный»**

**Участие в мероприятиях различного уровня**

**Показатель «Развивающий»**

**Коммуникативные навыки:**

- стремятся к самореализации социально-адекватными способами

**Волевые качества личности**

- проявляет волю во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни;
- ставит только достижимые цели;
- любое дело доводит до конца

**Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность**

- дисциплинированы, самостоятельны, ответственно подходят к выполнению
- любого задания.

**Критерии оценки**

- 5 баллов – критерий ярко выражен;
- 4 балла - критерий выражен;
- 3 балла - критерий слабо выражен.

Результаты оценки заносятся в диагностические карты (**Приложение1**).

**Воспитательная компонента программы:**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося и создание условий для активной жизнедеятельности обучающегося, гражданского самоопределения, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, разработан план воспитательной работы. Также воспитательная работа осуществляется в соответствии с Планом воспитательной работы детского объединения.

Воспитательная работа нацелена на решение таких основных задач как:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирования нравственного сознания, развитие нравственных чувств, нравственное поведение.
- приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям родного края, страны.
- обеспечения развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- развитие воспитательного потенциала педагога.
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы:**

**Гражданско-патриотическое воспитание:** формирование патриотических, ценностных представлений и любви, уважении к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений и ценностях культурно-исторического наследия России и родного края.

**Духовно-нравственное воспитание:** формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики, о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа.

**Трудовое профессиональное воспитание:** формирование знаний, представлений о трудовой деятельности, выявление творческих способностей и профессиональных направлений учащихся.

**Художественно-эстетическое воспитание:** формирование характера и нравственных качеств потребителей, взглядов и убеждений личности, обогащение чувственного опыта, эмоциональной сферы личности, повышение познавательной активности, а также воспитание чувства красоты, развитие способности воспринимать чувствовать и понимать красоту в общественной жизни.

**Структура воспитательной работы:** педагогическое общение в рамках занятий, экскурсии, досуговые мероприятия, тематические беседы, родительские собрания, участие в конкурсах, проектная деятельность.

## **2. Учебный план**

( учебный план разработан для 1,2,3 годов обучения, темы ежегодно остаются те же, задания ежегодно усложняются в зависимости от психофизиологических особенностей детей)

**Модуль «Пожарно-спасательное дело» (72 часа)** ( учебный план разработан на 1 , 2 , 3 год обучения, возможны изменения в кол-ве учебных часов в связи с образовательной ситуацией)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Итог:
1.	Ведение в курс «Пожарно-спасательное дело».	2		2
2.	Требования правил охраны труда при проведении практических занятий.	1	1	2
3.	Требования правил охраны труда при эксплуатации пожарно-технического оборудования.	1	1	2
4.	Специальная защитная одежда и снаряжение пожарных, назначение, виды и тактико-технические характеристики. Надевание боевой одежды и снаряжения.	1	7	8
5.	Пожарная и аварийно-спасательная техника, назначение, виды и тактико-технические характеристики.	3	1	4
6.	Назначение, виды, устройство и использование пожарных рукавов, рукавных соединений, стволов, оборудования.	1	-	1
7.	Упражнения с пожарными рукавами, стволами и разветвлениями.	1	12	13
8.	Подача ствола РС-50 на расстояние 40 м от колонки,	-	2	2

	установленной на гидрант.			
9.	Установка автоцистерны на пожарный гидрант.	-	4	4
10.	Прокладка магистральной рукавной линии диаметром 77 мм расчетом из 2-х исполнителей на 2 рукава.	-	2	2
11.	Упражнения по боевому развертыванию пожарных расчетов.	1	9	10
12.	Боевое развертывание от автоцистерны с установкой ее на гидрант и подачей двух стволов «Б» от одной магистральной линии.	1	17	18
13.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2
14.	Подведение итогов по курсу «Пожарно-спасательное дело».	2	-	2
	Итого общее количество часов	14	58	72

**Модуль «Оказание первой помощи» (72 часа)** ( учебный план разработан на 1 , 2,3 год обучения, возможны изменения в кол-ве учебных часов в связи с образовательной ситуацией)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого:
1.	Вводное занятие			
1.	Цель и задачи ПСР и АСР. Формы и методы отработки вопросов по проведению ПСР и АСР. Алгоритм изучения теоретических знаний и отработки практических навыков в ВПЦ (Комсомольская 2А) и на площадке отработки практических навыков Спасательных работ.	2	-	2
1.2.	Меры безопасности при отработки практических навыков при ПСР и АСР : -при работе с ручным и шанцевым инструментом -на «Тренажере – Дверь» - на «Тренажере – Лабиринт», в секциях: «Открывающаяся дверь», «Горка», «Свисающая конструкция», «Свисающие элементы», «Каменный завал». -при спасении пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкции -при проведении СЛР/ИВЛ -при транспортировке пострадавшего через элементы препятствий.	2	-	2
2.	<b>Проведение ПСР (поисково–спасательных работ) и АСР (аварийно–спасательных работ) при завалах и работе в замкнутых пространствах</b>	<b>28 часов</b>		
2.1.	Правила работы с ручным и шанцевым инструментом	2	-	2
2.2.	Практика работы с ручным и шанцевым инструментом	-	2	2
2.3.	Правила работы на тренажере «Дверь»	2	-	2
2.4.	Практика работы на тренажере «Дверь»	-	2	2
2.5.	Правила работы в секции «Открывающаяся дверь»,	2	-	2
2.6.	Практика работы в секции «Открывающаяся дверь»,	-	2	2
2.7.	Правила работы в секции «Горка»,	2	-	2

2.8.	Практика работы в секции «Горка»,	-	2	2
2.9.	Правила работы в секции «Свисающая конструкция»	2	-	2
2.10.	Практика работы в секции «Свисающая конструкция»	-	2	2
2.11.	Правила работы в секции «Свисающие элементы»,	2	-	2
2.12.	Практика работы в секции «Свисающие элементы»,	-	2	2
2.13.	Правила работы в секции «Каменный завал».	2	-	2
2.14.	Практика работы в секции «Каменный завал».	-	2	2
3.	<b>Спасение пострадавшего зажатого упавшей деревянной конструкцией (вес конструкции не более 15 кг)</b>	<b>12 часов</b>		
3.1.	Правила и особенности спасения пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкцией	2	-	2
3.2.	Возможные травмы и ранения, которые могут быть получены в результате падения конструкций  Оказание первой помощи при травмах и ранениях в результате падения конструкций	4	4	8
3.3.	Практика спасения пострадавшего зажатого упавшей деревянной конструкцией	-	2	2
4.	<b>Оказание первой помощи пострадавшим. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР / ИВЛ)</b>	<b>12 часов</b>		
4.1.	Правила оказания первой помощи при потере сознания	2	4	6
4.2.	Правила проведения СЛР/ИВЛ	2	4	6
5.	<b>Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы препятствий</b>	<b>14 часов</b>		
5.1.	Правила и способы транспортировки пострадавших при потере сознания, повреждении позвоночника, нижних конечностей.	4	4	8
5.2.	Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы конструкций.	2	4	6
6.	Итоговое занятие	<b>2 часа</b>		
<b>Итого общее количество часов</b>				<b>72</b>

**Модуль «Работы на высоте (промышленный альпинизм)» (72 часа)** (учебный план разработан на 1, 2, 3 год обучения, возможны изменения в кол-ве учебных часов в связи с образовательной ситуацией)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Итог:
1	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях в зале. Экипировка: Индивидуальная система страховки: нижняя беседка, верхняя беседка. Принцип соединения. Узлы соединения. Подгон ИСС. Безопасность: обратный ход. Карабины: автоматы, полуавтоматы. Личное снаряжение. Знакомство со скалодромом. Вертикальный скалодром, скалодром с отрицательным уклоном. Зацепки.	2		2
2	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Движение по			

	вертикальной скальной стенке в ИСС Движение по скальной стене с отрицательным уклоном с верхней судейской страховкой. Крутонаклонные перила. Движение по крутонаклонной переправе со специальным снаряжением и верхней судейской страховкой. Спуск по крутонаклонным перилам с торможением ногами. Самостраховка		32	<b>32</b>
3	<b>Специальная подготовка.</b> Специальное снаряжение на индивидуальной системе страховки: спусковое устройство «восьмёрка», ролик, жумар. Отработка навыков владения специальным снаряжением «на земле.» Верхняя судейская страховка. Вертикальные перила. Подача команд громким голосом. Время работы на этапе. Контрольное время (КВ)		28	<b>28</b>
4	<b>Контроль.</b> Участие в соревнованиях.		10	<b>10</b>
5	Итого:			<b>72</b>

**Модуль «Общая физическая подготовка» (72 часа)** ( учебный план разработан на 1 , 2, 3 год обучения, возможны изменения в кол-ве учебных часов в связи с образовательной ситуацией)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого:
1	Режим спортсмена. Закаливание.	2	2	<b>4</b>
2	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Гимнастика.	2	16	<b>18</b>
	Упражнения для развития ловкости и силы. Подвижные игры.	2	16	<b>18</b>
3	Упражнения для развития выносливости. Легкая атлетика.	2	16	<b>18</b>
4	<b>Контроль.</b> Участие в соревнованиях.	2	12	<b>14</b>
5	Итого:			<b>72</b>

### 3. Учебно – материальна база

- Учебный класс (соответствующий санитарным нормам).
- Участок аварийно-спасательных работ.
- Учебное место для работы с первичными средствами пожаротушения.
- Полоса препятствий, которая может включать элементы, в ходе преодоления которых отрабатываются практические вопросы по действиям в условиях ЧС, а также в условиях воздействия опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий в соответствии с примерной программой курса ОБЖ.
- Оснащение: компасы, веревки, палатки, топоры, коврики, общебойковые комплекты индивидуальной защиты ОЗК, комплекты Л-1, противогазы ГП7, ГП5, ГП 7Б, ГП 7М, гопкалитовые патроны, бинты стерильные,- бинты нестерильные разной ширины, шины транспортные, жгуты резиновые, медицинская аптечка.

### 4. Список литературы для педагога

1. Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» от 22.08.1995 № 151-ФЗ.
2. Федеральный закон от 18 июля 2017 г. № 167-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» в части совершенствования деятельности в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на объектах ведения горных работ».
3. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. / О.В. Лебедева – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Маслов В.Г. Подготовка и проведение соревнований воспитанников. «Школа безопасности». / В.Г. Маслов - Владос, 2000 г.
5. Мясников И.К. Учебно-методические материалы по вопросам организации и ведения гражданской обороны и защиты населения от ЧС в современных социально-экономических условиях. / И.К. Мясников - ОАО НПЦ, Средства спасения, 2013 г.
6. Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. / С.К. Шойгу – Краснодар, 2005.
7. Федорук В.С., Чурсин В.Ф. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Основы применения аварийно-спасательных и других формирований». / В.С. Федорук, В.Ф. Чурсин. - Новогорск: АГЗ, 2004
8. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.

#### **для обучающихся**

1. Воробьев Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности 5 – 11 кл. / Ю.Л. Воробьев - М.: АСТ, 2014.
2. Воробьев Ю.Л. Памятка спасателю. / Ю.Л. Воробьев - М.: Энас, 2014.
3. Захаренко О.В. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому. / О.В. Захаренко – М.: Рипол-Классик, 2012
4. Курцев Г.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. / Г.А. Курцев – М.: Просвещение, 1988.
5. Латчук В.И., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004 г.

#### **интернет - источники**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Информационно-образовательный портал «Дети01» <http://deti01.ru/>
3. Основы безопасности жизнедеятельности <http://obj.mchsmedia.ru/>
4. Официальный канал МЧС России. Детская безопасность. Онлайн уроки безопасности <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAqpCcULaj-PA1VU-9gj79-LC6Nn1eJOx>.
5. Официальный сайт ГБОУ «Балтийский берег» <https://www.balticbereg.ru/index.php/bdd>
7. Официальный сайт Главного управления МЧС России. Вкладка «Безопасность населения» - <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>
6. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество». Методическая помощь <https://vdpo.ru/main/yunipozharnii/metodicheskaya-pomosch>
7. Официальный сайт Санкт-Петербургского городского отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество» <https://vdpo78.ru/pages/chs.html>
8. Портал детской безопасности МЧС России Спас-Экстрим - <http://spas-extreme.ru/>, <https://vk.com/spasikmchsrf>
9. Урок безопасности. РФ <https://safetylesson.rosuchebnik.ru/>

### 5. Приложение

#### Диагностика освоения рабочей программы

№ группы \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ в 20\_\_-20\_\_ уч. г.

№	ФИО ребенка	Образовательная	Воспитательная	Развивающая	Итого баллов	уровень
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
	<b>Итого</b>					