

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
педагогического совета
(Протокол №1
от 11 сентября 2018 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «Центр
дополнительного образования»
И.Н. Зотов
Приказ от 11.09 2018 г. № 68

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

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Панченко Юрий Юрьевич

Возраст детей: 11- 18 лет

Срок реализации: 3 года

**Год разработки – 2015 г.
Доработана – 2017, 2018 г.**

г. Спасск-Рязанский

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» является модифицированной. За основу взята программа Яковлева С.В., педагога дополнительного образования БУ ОО ДО «Центр детского (юношеского) технического творчества и туризма Орловской области.

Программа разрешена к реализации приказом директора МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» от 11.09.2018 г. №68.

Двадцать первый век, как век научно – технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

Организация работы с детьми и подростками и области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. Призывные комиссии отмечают низкий уровень подготовленности будущих защитников Отечества к службе в Вооруженных Силах страны. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности.

Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной компании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств, в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех.

Дети в возрасте от 10 – 17 лет достигают наиболее высоких темпов развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Направленность данной программы – туристско-краеведческая. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории своей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых и оздоровление, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной программы является цикличность туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Адресат программы – учащиеся 11-18 лет. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Общий объём программы -324 часа; 108 часов – 1 год, 216 часов -2 год, 216 часов – 3 год.

Срок освоения программы - 3 года.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ РФ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Формы занятий:

- тренировки и практические занятия на местности по топографии , спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью; — участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея.

Режим занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в первый год из расчета 3 часа в неделю, 2-3 учебный год - по 216 часов в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся три, четыре в неделю по 1-2 часа.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

предметные:

- познакомить обучающихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;
- содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;
- расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

личностные:

- формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщить к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

метапредметные:

- содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

- содействовать в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;
- расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения;
- привить детям навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развить творческие и интеллектуальные способности;
- содействовать профессиональной ориентации.

Содержание программы

Учебный план

Год обучения	1-й год			2-й год			3-й год		
количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
наименование разделов									
Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	50	9	41	100	18	82	100	18	82
Топография и ориентирование	13	3	10	26	6	20	26	6	20
Краеведение	4	2	2	8	4	4	8	4	4
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	6	3	3	12	6	6	12	6	6
Общая и специальная физическая подготовка	35	4	31	70	8	62	70	8	62

ИТОГО:	108	21	87	216	42	174	216	42	174

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. 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, основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы

. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. 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-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1—3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. 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-дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристические 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), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, 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.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). движение по азимуту,

прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные

ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса . Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков . Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья , работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма . Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготов

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы «Школа безопасности» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов:

- создание стабильного коллектива объединения,
- заинтересованность участников в выбранном виде деятельности,
- развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге,
- воспитание грамотных, сознательных людей, которые не только сами не попадают в чрезвычайные ситуации, но и помогут друзьям и знакомым стать внимательными, спокойными, тактичными – словом, людьми «безопасного» типа, знающей основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющих применить эти знания на практике.

Обучающиеся получают возможность для формирования универсальных учебных действий:

- личностных:

- выраженной устойчивой познавательной мотивации;
- положительной, адекватной, дифференцированной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиции партнёров в общении, устойчивое следование в поведении моральным нормам;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь;

- регулятивных:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять инициативу в сотрудничестве,
- самостоятельно, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;

- познавательных:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- *коммуникативных:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
 - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Условия реализации программы

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Колышки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.

18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

Для реализации программы необходимо:

- учебный класс, спортзал,
- шкаф для хранения методического сопровождения,
- оборудования и снаряжения (комплект дорожных знаков, плакаты, карты, палатки, верёвки, коврики туристические, носилки, аптечка и др.)

Одним из важнейших аспектов программы является проверка и оценка результатов обучения. Итоговые занятия проходят в форме соревнований, конкурсных программ, выступлений агитбригад.

Средства оценки выполнения программы:

- опрос,
- собеседование,
- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Способы и формы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса.

Промежуточная итоговая аттестация обучающихся может проводиться как письменно, так и устно.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются диагностические методы, тесты, открытые занятия, собеседования, зачёты, написание творческих работ, выставка, смотр знаний, умений и навыков, творческий отчёт, викторина, портфолио, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование, плавательная практика, зачётный поход и другие формы.

Промежуточная аттестация проводится несколько раз в год, в зависимости от каждой большой темы.

Содержание аттестации на основании содержания образовательной программы и в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется самим педагогом.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершении реализации образовательных программ. Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой (промежуточной) аттестации обучающихся» и заносятся в журнал учета работы объединения.

Во время проведения промежуточной и итоговой аттестации могут присутствовать родители (законные представители).

Список литературы

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебrenиков АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец МП.* Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский ВИ.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина ТГ.* Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию.

- М.: ФиС, 1978.
25. *Казан цен А.А.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
27. *Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
30. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
32. *Кублицквей Г.* Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
33. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
34. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
36. *Куликов БМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. *Лондон Д.* Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
38. *Лукоянов ПИ.* Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
41. *Маслов АС.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. *Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А,* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
43. *Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
44. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. — М.: ФСО РФ, 1997.
45. *Огородников ВИ.* С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
46. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
47. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
48. Параметры риска / Сост. Репин Л. — М.: «Молодая гвардия», 1987.
49. *Пармузин Ю.П.* Тайга СССР. — М.: «Мысль», 1985.

50. *Попчиковский ВЮ.* Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. *Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
53. *Рыжавский ЛЯ.* Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
54. Самodelьное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС,

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Зотов Иван Николаевич

Действителен с 10.05.2021 по 10.05.2022