

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГООУ ДО ТО «ЦДОД»
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГООУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Groшев
приказ от «29» августа 2023 г. № 323



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа безопасности»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 8-18 лет
Срок реализации 1 год (216 часов)
Уровень сложности: стартовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров А.А., Харченко Ю.Д.

Тула, 2023

Пояснительная записка

Педагогическая значимость данной программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется коллективной, творческой деятельности, так как освоение материала, выработка умений и навыков грамотных действий в природной среде и в проведении краеведческих исследований требуют ответственной индивидуальной работы и в то же время коллективного взаимодействия обучающихся, самостоятельного выполнения поручений, творческого подхода к решению поставленных задач. Таким образом, реализация данной программы способствует развитию и совершенствованию воспитательной работы.

Содержание программы направлено на подготовку обучающихся к региональным соревнованиям обучающихся образовательных организаций Тульской области "Школа безопасности», которые ежегодно, более 20 лет проходят в Тульской области. Уже на этапах подготовки к соревнованиям дети приобретают необходимые навыки оказания помощи себе и другим, безопасного поведения в разных ситуациях. На соревнованиях «Школа безопасности» не бывает проигравших, все без исключения приобретают бесценный опыт выживания в экстремальных ситуациях, проявляют взаимовыручку и приобретают новых друзей.

Программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

Уровень сложности: стартовый.

Новизна программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях нашего города, дети приобретают необходимые навыки оказания помощи себе и другим, безопасного поведения в разных ситуациях является начальной ступенью на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы в том, что она является логическим продолжением программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программы «Спортивный туризм» дополнительного образования.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походов в рамках программы.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддерживать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности, автор – А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности».

Объем программы – 216 часов.

Срок освоения – 1 год.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое комбинированное занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом, которое нацелено на освоение теоретического материала. Формы организации образовательного процесса – программа реализуется как дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МКОУ "Черепетская СОШ ЦО им. Н.К. Аносова", с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МКОУ «Архангельская средняя общеобразовательная школа»

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Режим занятий – программа реализуется в течение учебного года с периодичностью 6 часов в неделю, включая участие в соревнованиях «Школа безопасности», 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-15-ти минутной динамической паузы, что составляет 216 часов в год и соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20, а так же проведением практических занятий на местности включая участие в соревнованиях по спортивному туризму, проведение похода в каникулярный и/или летний период.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

Задачи:

научить:

- приемам основам спортивного туризма;
- основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- навыкам общения и взаимодействия в группе;

привить:

- устойчивый интерес к занятиям по туризму и краеведению;
- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- бережное отношение к окружающему миру;

развить:

- наблюдательность, внимательность;
- интеллектуальное, духовное и физическое развитие обучающихся;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- самостоятельность обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы;
- творческий потенциал, ответственность и самовыражение личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;

сформировать:

- устойчивый интерес к туризму как форме здорового образа жизни;
- представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;
- чувства бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы родного края;
- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки работы в команде;

- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни;

воспитать:

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;
- овладение навыками подготовки к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;
- овладение навыками подготовки к преодолению естественных препятствий: через овраг, по склону, вброд и т.д.;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований «Школа безопасности» знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристском походе и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в виде практического задания с учетом участия в соревнованиях и походах.

Учебный план (стартовый уровень сложности)

№ п/ п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1.	Туристская подготовка	17	2	15	Входная диагностика Текущий контроль: анализ, опрос
2	Жизнеобеспечение человека	18	1	17	Текущий контроль: опрос, соревнование, педагогическое наблюдение
3	Преодоление препятствий без специального снаряжения	20	0	20	Текущий контроль: соревнование, выполнение упражнения
4	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	24	0	24	Текущий контроль: соревнование, контроль за выполнением упражнения
5	Техника вязания узлов	5	0	5	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
6	Отработка приемов страховки и преодоления препятствий	16	0	16	Текущий контроль: анализ, соревнование
7	Топография и ориентирование	9	6	3	Текущий контроль: опрос, анализ
8	Краеведение	20	5	15	Текущий контроль: анализ, опрос
9	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	10	2	8	Текущий контроль: анализ, опрос
10	Общая и специальная физическая подготовка	36	1	35	Текущий контроль: соревнование, выполнение упражнения
11	Специальная подготовка	31	8	23	Текущий контроль: анализ, опрос, выполнение упражнений
12	Поисково-спасательные работы	6	3	3	Текущий контроль: анализ, опрос
13	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2	Итоговая аттестация: тестировани е, участие в соревнованиях
Итого за период обучения:		216	30	114	

Содержание учебного плана (стартовый уровень сложности)

1. Туристская подготовка

Входная диагностика. Текущий контроль: анализ, опрос

Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в весенне-летний период. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке. Организация ночлега в различных условиях. Приготовление пищи на костре.

Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание. Витамины. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, путешествию. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подведение итогов похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение с альпенштоком, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Меры безопасности при движении по склону и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

2. Жизнеобеспечение человека

Текущий контроль: опрос, соревнование, педагогическое наблюдение

Раздел предполагает

- установка и снятие палатки. Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные;
- укладка рюкзака. Контролируется правильная, плотная укладка вещей, продуктов, снаряжения;
- разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити). Использование искусственных горючих веществ для разжигания костра и ускорения горения костра не

разрешается. Задание считается выполненным после закипания воды или пережигания нити;

- организация навесов, укрытий из подручных средств. Устройство навесов, укрытий производится из определенного судейской коллегией материала;

- методы приготовления пищи, хранения продуктов. Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Возможны ответы по карточкам-заданиям;

- съедобные и ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений, приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления);

- съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты). Практическое или по карточкам определение грибов, приготовление грибов (тесты на знание технологии приготовления);

- одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление. Оценке подлежит правильность подбора одежды и обуви, их хранение, сушка, ремонт. Возможны задания по изготовлению одежды или обуви.

3 Преодоление препятствий без специального снаряжения

Текущий контроль: соревнование, выполнение упражнения

Данный раздел предполагает

- переправа по горизонтальной веревке. Длина этапа 15 - 20 м;

- переправа по горизонтальному бревну. Длина этапа 8 - 15 м, диаметр бревна 20 - 30 см;

- переправа по наклонному бревну. Длина этапа до 12 м, диаметр бревна 20 - 30 см, угол наклона до 30 градусов;

- переправа по качающимся перекладинам. Вариант 1. Горизонтальные, свободно подвешенные перекладины на высоте 2 - 2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 - 7 м. Вариант 2. Перекладины на высоте 20 - 30 см. Участники переступают по ним ногами;

- движение по подвесному бревну. Бревно свободно подвешено. Длина бревна 5 - 7 м, толщина 20 - 30 см;

- преодоление этапа "Бабочка". Движение по нижней горизонтальной веревке. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5 - 2 м и за середину нижней веревки;

- преодоление этапа "Паутина". Движение по горизонтально или вертикально натянутым не скрепленным между собой веревкам;

- преодоление этапа "Ромб". Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Острыми вершинами "Ромб" крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси;

- преодоление заболоченного участка по кочкам. Длина этапа до 15 м. Использование первой и последней кочки обязательное;

- преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Количество жердей равно количеству участников. Длина жердей на 0,5 м длиннее расстояния между опорами;

- движение по узкому лазу. Длина этапа до 10 м. Ширина лаза 60 см, высота - 40 см;

- переправа с использованием подручных средств. Вид подручных средств определяет судейская коллегия;

- переправа вброд. Глубина брода не более 1м, скорость течения до 0,5 м/сек., ширина 10 - 20 м.

4 Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

Текущий контроль: соревнование, контроль за выполнением упражнения

- переправа по веревке с перилами. Длина этапа - 15 - 25 м.;

- укладка бревна и переправа по нему. Команда укладывает бревно через овраг, реку, выбирая удобное место и способ страховки;
- движение по высоко поднятому бревну. Подъем на бревно по наклонным бревна с использованием концов веревки, закрепленных на опорах, движение по горизонтальному бревну с использованием перил;
- переправа на плавсредствах. Команда использует предоставленные судьейской коллегией плавсредства. Скорость течения до 0,5 м/сек., ширина - до 50 м.;
- подъем, траверс и спуск с использованием перил. Перила судьейские или наводятся командой самостоятельно. Длина этапа - до 40 м, крутизна склона до 40 градусов;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по перилам. Аналогично предыдущему заданию с использованием самостраховки. Крутизна склона до 60 градусов;
- навесная переправа. Длина этапа - 15 - 30 м. Обязательна судьейская страховка.

5 Техника вязания узлов

Текущий контроль: педагогическое наблюдение

Раздел предполагает освоение навыка завязывания узлов согласно требованиям соревнований.

6.Обработка приемов страховки и преодоления препятствий

Текущий контроль: анализ, соревнование

7. Топография и ориентирование

Текущий контроль: опрос, анализ

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

8. Краеведение

Текущий контроль: анализ, опрос

Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их

возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия. Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

9. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

Текущий контроль: анализ, опрос

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Освоение приемов массажа

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

10. Общая физическая подготовка

Текущий контроль: соревнование, выполнение упражнения

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и

хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

11. Специальная подготовка

Текущий контроль: анализ, опрос, выполнение упражнений

Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.). Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины

возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления. Сооружение временных укрытий.

Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Соревнования «Школа безопасности». Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

12. Поисково-спасательные работы:

Текущий контроль: анализ, опрос

- поиск пострадавшего. Команда организует поиск пострадавшего в заданном районе. По усмотрению судейской коллегии предлагаются варианты поиска и способы

определения местоположения пострадавшего;

- спасательные работы на воде. Участники поднимают "утопающего" из воды в плавсредство, на котором находятся и доставляют на берег. Возможны варианты имитации;

- бросание в цель конца Александрова или спасательного круга;

- изготовление транспортировочных средств. Команда, используя подручные средства и заготовки, заготавливает носилки, пригодные для переноски пострадавшего;

- транспортировка пострадавшего. Команда транспортирует пострадавшего по указанному маршруту. Транспортировка должна быть: быстрой, безопасной, щадящей. Необходимо знать от чего зависит выбор способа транспортировки, средства передвижения и переноски, а также положение пострадавшего при транспортировке;

- подача сигналов бедствия. Исходя из ситуации или по заданию судьи, команда организует подачу сигналов бедствия или отвечает на вопросы по знанию таблицы международных знаков.

13. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся - тестирование, участие в соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся - тестирование, участие в соревнованиях.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение №1*).

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. №298н.

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО туристского снаряжения

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения. Занятия проходят в помещении, соответствующем действующим нормам СП

Материально-техническое оснащение программы

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Каска – 5 шт.
9. Обвязка – 15 комплектов
10. Карабины – 50 шт.
11. «Ролик» – 5 шт.
12. Веревка 10мм – 100 м х 2 шт
13. Веревка 10 мм – 50 м х 2 шт
14. Веревка 10 мм – 30 м х2 шт
15. Веревка 8 мм – 3 м х 6 шт
16. Веревка 6 мм – 2 м х 15 шт
17. «Восьмерка» – 5 шт.
18. «Жумар» - 5 шт.
19. Карта Тульской области, карта района похода масштабом 1:100 000.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Методы формирования у обучающихся знаний и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туризму, развития у них самостоятельности, инициативности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному походу или поездке на соревнования и поиска ее решения методом «мозгового штурма». В качестве отправной точки для коллективного обсуждения проблем могут служить вопросы: «Какие вещи нужно брать в поход (соревнования) с ночевкой, чтобы не замерзнуть и не упасть под тяжестью рюкзака?», «Какие продукты можно брать в поход (соревнования), чтобы участники были сыты и не было угрозы получить отравление?», «Как пройти маршрут без травм и обращения к спасателям?» и т.д.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний и навыков (определение топографических знаков на карточках, ориентирование карты по компасу, установка палатки, распределение вещей в рюкзаке, наложение повязки и т.д.) а также тематических игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих пособий или электронных образовательных ресурсов.

Условия реализации программы

Для эффективности реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо:

- обеспечение наполняемости объединения в соответствии с программой и квалифицированного педагога;

- стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью;
- взаимодействие с образовательными учреждениями – институтом повышения квалификации, центрами образования (общеобразовательными школами) и учреждениями дополнительного образования.

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Текущий контроль-Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Форму текущего контроля определяет педагог с учётом контингента обучающихся, уровня их обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Средства текущего контроля: педагогическое наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимная оценка работ обучающимися и с помощью педагога работа, опрос по теоретическому материалу, оценка результатов работы и др.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: тестирование, участие в соревнованиях.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы, проводится в апреле – мае – тестирование, участие в соревнованиях, выполнение практических заданий.

Система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приёмов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Оценочные материалы. Методические материалы

Оценочные материалы:

- опросник;
- тесты.

Ведущими принципами работы с детьми являются: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку, творческое содружество и сотворчество детей, родителей, педагога, сочетание индивидуальных, групповых форм работы.

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Как отмечено в пояснительной записке, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводятся по итогам участия ребенка в соревнованиях и в тестировании.

Так же показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, заинтересованность в решении задач по подготовке похода, участие в нем, подготовке к соревнованиям и участию непосредственно в соревнованиях «Школа безопасности».

Учебно-методический комплекс

1. Учебные пособия:

- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области»;
- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии

- детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т. д.;
- справочная литература по проблемам детско-юношеского туризма;
2. Методические материалы:
 1. Тесты.
 2. Методическая разработка «Растительный мир Тульской области»;
 3. Методическая разработка «Игры на биваке»;
 4. Методическая разработка «Съедобные грибы, их использование в походе. Ядовитые грибы»;
 5. Методическая разработка «Упражнения по спортивному ориентированию для работы с детьми»;
 6. Методическая разработка «Занимательная топография»;
 3. иллюстративный материал,
 4. контрольно-измерительный материал,
 5. дидактический материал:
 1. Фильмы о походах.
 2. Фильмы о соревнованиях «Школа безопасности», технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
 3. Топографические карты – 15 шт.
 4. Карточки для изучения топографических знаков.
 5. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
 6. Карточки для закрепления знаний по темам «Пригодные для похода продукты», «Состав медицинской аптечки», «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение» и т.д.
 6. образцы снаряжения,
 7. наглядные пособия по темам,
 8. занимательный, развивающий материал,
 9. конспекты мастер – классов по туристско-краеведческой тематике,
 10. презентации по туристско-краеведческим темам.
 11. Видеоматериалы о походах и соревнованиях

Информационное обеспечение программы

Карточка дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности» размещена в АИС «Навигатор дополнительного образования детей области», дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» - на официальном сайте учреждения в разделе «Сведения об образовательной организации. Образование» <https://тоцдод.рф/образование/> .

Электронные образовательные ресурсы

- 1 URL:<http://dopedu.ru> (28.08.23)
- 2 URL:www.pedsovet.org (28.08.23)
- 3 URL:www.uchportal.ru (28.08.23)
- 4 URL:<http://dopedu.ru> (28.08.23)
- 5 URL:www.school-russia.prosv.ru (28.08.23)
- 6 URL: www.ed.gov.ru (28.08.23)
- 7 URL: <http://www.edu.ru/> (28.08.23)

Электронные источники:

- 1 www.photosight.ru
- 2 <http://goroda-rossii.com>

- 3 <http://www.ostashkov.ru>
- 4 http://community.livejournal.com/famous_places/
- 5 <http://www.tounb.tula.net/Exgibition/kreml.html>
- 6 <http://wiki.penzadom.ru/index.php>
- 7 <http://www.myslo.ru/gazeta/663/history/2975/http://www.myslo.ru/gazeta/661/history/2910>

Список литературы

Для педагога:

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, в ред. от 17.02.2023 г. // Российская газета. – 2012. – 31 дек.
2. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» : Федеральный закон от 28.12.2022 № 568-ФЗ // Российская газета. – 2022. – 30дек.
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р : распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2022. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217> (дата обращения: 25.08.2022)
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2022. – URL: <http://pravo.gov.ru> - <https://docs.cntd.ru/document/551785916> (дата обращения: 25.08.2022)
5. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей : приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (в ред. от 02.02.2021) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2022. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/561232576> (дата обращения: 09.03.2023)
6. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» : приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2022. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/726730634> (дата обращения: 25.08.2022)
7. СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 // Официальный интернет-портал правовой информации. - Москва, 2022. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602107773&backlink=1&&nd=102955243> (дата обращения: 25.08.2022)
8. Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей» (новая редакция): принят общим собранием работников ГОУ ДО ТО «ЦДОД» 18.06.2021 г. – Тула, 2021. – 33 с. – Электронная копия документа доступна на сайте ГОУ ДО ТО "ЦДОД". - URL: <https://xn--d1aa2abrz.xn--p1ai/wp-content/uploads/2021/10/%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2-%D0%93%D0%9E%D0%A3-%D0%94%D0%9E-%D0%A2%D0%9E-%D0%A6%D0%94%D0%9E%D0%94-2021.pdf> (дата обращения: 25.08.2022)

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // КОДИФИКАЦИЯ.РФ : [сайт]. – Москва, 2022. – URL: <https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.11.2015-N-09-3242/> (дата обращения: 25.08.2022)
10. Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и обеспечению достижения целевых значений показателей реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года на территории Тульской области (I этап, 2022-2024 годы) : постановлением Правительства Тульской области от 21.12.2022 № 687-р. (в опубликованных источниках нет)
11. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
12. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
13. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
14. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
18. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
19. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
22. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
23. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
27. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
28. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
29. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
30. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
32. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.
33. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
34. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
35. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
36. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Литература для обучающихся (родителей)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011. 71
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

6 листов

(шесть листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

