Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
г. Кандалакша Мурманская область
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей
«Точка роста»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №10
Иванова Е.А.
Приказ № 106
от «15» 04 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Белый Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

Кандалакша
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» ***туристско-краеведческой направленности*** составлена на основе программ для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки Российской Федерации, программы дополнительного образования «Школа безопасности» Маслова А.Г., программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова, программы «Юный турист» автора Ю.С. Вороновой, составленной на основе программ для детско-юношеских спортивных школ.

Программа составлена в соответствии:

- с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся смогут применить полученные знания и практический опыт в походах, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности» различных уровней. Занятия по программе подготовят обучающихся к выживанию в природных условиях, правильному поведению в экстремальных ситуациях в случае возникновения таковых. На данный момент, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования.

Новизна программы заключается в особенностях её содержания – наряду с освоением знаний в области краеведения и спасательного дела, спортивного туризма и ориентирования на продвинутом уровне сложности изучаемого материала предусмотрено изучение алгоритмов поведения при возникновении реальных экстремальных условий, условий техногенных катастроф и их угроз, а также изучение психологических аспектов действий в различных ситуациях.

Педагогическая целесообразность. Программа логически дополняет базовый курс «Школа безопасности», способствует расширению круга знаний и компетенций, полученных при освоении программы общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности», также включает в себя общую физическую подготовку и блок занятий по изучению истории родного края и его географии. Занятия по программе содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, помогают познавать и понимать природу. В процессе обучения формируется навык самообслуживания в полевых условиях, самостоятельность, развивается способность переносить различные физические и психологические трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных

в дальнейшем помочь с выбором будущей профессии, жизненных принципов и сформировать интерес к познанию окружающего мира.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы: 13-15 лет (в том числе и дети с ОВЗ, за исключением ограничений физических нагрузок, установленных врачом).

***Сроки реализации дополнительной образовательной программы*:** Программа рассчитана на 1 год обучения: 216 часов (6 часов в неделю).

***Форма обучения*:** очная.

***Формы организации деятельности*:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

***Режим занятий*:** продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность 40 минут, перерыв 10 минут), 3 раза в неделю.

Уровень сложности программы: продвинутый

Условия реализации программы:

Предельная наполняемость составляет 15 человек в группе, минимальная - 8. Для зачисления детей в объединение требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- формирование всесторонне развитой личности средствами физической культуры, спасательного дела, краеведения и элементами спортивного туризма; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области обучения:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих программу базового уровня сложности «Школа безопасности», школьных программ по физической культуре, географии, истории, ОБЖ и биологии;
- совершенствование знаний, умений и навыков в работе с туристским снаряжением, картой, компасом;
- приобретение и углубление специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- совершенствование навыков выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы региона;
- приобретение специальных знаний по спасательному делу.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование физических качеств, удовлетворение духовных потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области развития и физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- формирование умений и навыков выживания в природных условиях, правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- совершенствование навыков участия в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе.

Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, уровень подготовки которых соответствует обучающимся, прошедшим базовую программу «Школа безопасности».

Принципы обучения

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоническое развитие личности.
- Оздоровительное направленность физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№п\п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организация и комплектование группы	1	1	
2.	Техника безопасности во время занятий	1	1	
3.	Введение в образовательную программу	1	1	
4.	Исторические этапы подходов к решению формирования проблемы выживаемости	1	1	
5.	Организация похода	4	2	2
6.	Составление рациона. Питание в походных условиях и условиях выживания	6	2	4
7.	Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение	6	2	4
8.	Устройство бивуака. Организация быта в полевых условиях.	6	2	4
9.	Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра	6	2	4
10.	Учебно-тренировочный поход	6		6
11.	Топографические и спортивные карты	6	2	4
12.	Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу	6	2	4
13.	Ориентирование на местности. Приемы ориентирования с помощью спецсредств и в условиях выживания	6	2	4
14.	Первая доврачебная помощь пострадавшем	6	2	4
15.	Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
16.	Походная медицинская аптечка	4	4	
17.	Первая медицинская помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения	8	4	4
18.	Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах различной степени	8	4	4
19.	Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы	6	6	
20.	Города и поселки Мурманской области: население и особенности	6	6	
21.	История Родного края	6	6	

22.	Общая физическая подготовка	12		12
23.	Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель»	12		12
24.	Личная техника пешеходного туризма	10		10
25.	Командная тактика пешеходного туризма	10		10
26.	Контрольно-туристский маршрут	10		10
27.	Поисково-спасательные работы	10		10
28.	Узлы	10	2	8
29.	Учебные соревнования	8		8
30.	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	8	4	4
31.	Изготовление маршрутов и картосхем	8	4	4
32.	Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища	8	6	2
33.	Подведение итогов	2	2	
	Итого	**216**	**72**	144

Содержание учебно-тематического плана

Организация и комплектование группы – 1 час

Теоретическая часть: комплектование группы, знакомство, определение начальных навыков и способностей членов группы.

Техника безопасности во время занятий – 1 час

Теоретическая часть: ознакомление с правилами и техникой безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, а также во время проведения соревнований и эстафет.

Введение в образовательную программу – 1 час

Теоретическая часть: Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма в формировании активного и здорового образа жизни.

Исторические этапы формирования подходов к решению проблемы выживаемости – 1 час

Теоретическая часть: История развития туризма. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Развитие технологий для автономного нахождения в лесу.

Организации похода – 4 часа

Теоретическая часть: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.

Практическая часть: Отработка навыков по сбору снаряжения и туристического рюкзака.

Составление рациона. Питание в походных условиях и условиях выживания – 6 часов

Теоретическая часть: Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.

Практическая часть: Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение - 6 часов

Теоретическая часть: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

Практическая часть: Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Устройство бивуака. Организация быта в полевых условиях – 6 часов

Теоретическая часть: Выбор места бивака. Правила установки лагеря.

Практическая часть: Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра – 6 часов

Теоретическая часть: Техника безопасности при разведении костра. Безопасное разведение костров различных видов. Организация и выбор места для его разведения.

Практическая часть: Выбор дров для разведения. Разведение костров различных конструкций.

Учебно-тренировочный поход – 6 часов

Практическая часть: учебный поход для отработки полученных навыков на практике в природной среде.

Топографические и спортивные карты – 6 часов

Теоретическая часть: Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практическая часть: Ориентирование с помощью карты и компаса.

Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу – 6 часов

Теоретическая часть: Различие на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов.

Практическая часть: Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Ориентирование на местности. Приемы ориентирования с помощью спецсредств и в условиях выживания – 6 часов

*Теоретическая часть***:** Эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт.

Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам.
Практическая часть: Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.

Первая доврачебная помощь – 6 часов

Теоретическая часть: 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.
Практическая часть: практическая отработка навыков, тестирование.

Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего – 8 часов

Теоретическая часть: Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.
Практическая часть: Изготовление средств транспортировки. Отработка способов транспортировки на манекене.

Походная медицинская аптечка – 4 часа

Теоретическая часть: состав аптечки, разрешенные пострадавшим медикаменты, сбор аптечки личной и командной, применение перевязочных средств различных видов.

Первая медицинская помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения – 8 часов

Теоретическая часть: 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.
Практическая часть: Отработка первой медицинской помощи на манекене. Тестирование.

Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах различной степени - 8 часов

Теоретическая часть: Различные виды ожогов. Помощь при ожогах разной степени.
Практическая часть: Отработка первой медицинской помощи на манекене. Тестирование.

Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы – 6 часов

Теоретическая часть: Изучение природы региона, популярных маршрутов, интерактивные презентации на тему, обсуждение и составление туристских маршрутов.

Города и поселки Мурманской области: население и особенности – 6 часов

Теоретическая часть: Изучение географии Кольского полуострова. Викторина «Родной край» - соотнесение знаменитых достопримечательностей, личностей и фактов с населенными пунктами, где они находятся.

История Родного края – 6 часов

Теоретическая часть: сбор теоретических данных по истории Кольского полуострова. Просмотр исторических видеороликов. Великая отечественная Война на территории Кольского полуострова. Памятники и достопримечательности области. Викторина на знание значимых событий и памятников в истории Заполярья.

Общая физическая подготовка – 12 часов

Практическая часть: Комплекс силовых упражнений. 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.

Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель» - 12 часов

Практическая часть: Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Прохождение этапов.

Личная техника пешеходного туризма – 10 часов

Практическая часть:

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. Переправы через реки. 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.

Командная тактика пешеходного туризма – 10 часов

Практическая часть: Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или 35 ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховка при переправах и движении по снежникам. Меры безопасности при движении по снежникам 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.

Контрольно-туристский маршрут – 10 часов

Практическая часть: Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Поисково-спасательные работы – 10 часов

Практическая часть: Поиск отставшего или заблудившегося члена 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. Отработка этапа соревнований на практике.

Узлы – 10 часов

Теоретическая часть: изучение назначения узлов, принципов применения.

Практическая часть: скоростная, вязка узлов.

Учебные соревнования – 8 часов

Практическая часть: участие в соревнованиях, слётах и сборах.

Водные походы и обеспечение безопасности на воде - 8 часов

Теоретическая часть: изучение принципов безопасности на воде. Элементы спасательного дела на акватории, транспортировка пострадавшего.

Практическая часть: Отработка этапов на акватории. Использование спецсредств и приемов.

Изготовление маршрутов и картосхем – 8 часов

Теоретическая часть: особенности изготовления туристских маршрутов, составление документации организованного многодневного похода.

Практическая часть: изготовление маршрутов и картосхем.

Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища – 8 часов

Теоретическая часть: последовательность действий в условиях автономного существования человека в природных условиях.

Практическая часть: Способы выживания без специального снаряжения. Изготовление временного жилища, добыча огня, еды и воды в экстремальных условиях.

Подведение итогов – 2 часа

Теоретическая часть: подведение итогов работы за год, поощрение участников слетов и соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и реализации творческого потенциала;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- признание необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- потребность в осознанном выполнении правил личной и коллективной безопасности.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно (с помощью педагога) определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в экстремальных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- определять понятия, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения различных задач;
- компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные результаты:

По завершении программы обучающиеся должны знать:

- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- порядок подготовки, организации похода и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ.

По завершении программы обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться по местным признакам, по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать естественные препятствия на пути в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- оформлять отчёт по заданиям, выполненным в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем освоения программы.

Виды контроля:

- предварительный, помогающий определить начальный уровень подготовки учащихся;
- текущий, позволяющий определить уровень знаний, умений и навыков по отдельным темам;
- промежуточный, позволяющий определить уровень знаний, умений и навыков по отдельным блокам тем (туристские навыки, техника и тактика пешеходного туризма, ориентирование, история родного края, общая физическая подготовка, первая доврачебная помощь, спасательное дело);
- итоговый, позволяющий определить остаточный уровень знаний, умений и навыков по программе.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется путем педагогического наблюдения в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, участия в соревнованиях и слётах.

Формы подведения итогов. По окончании обучения планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете или соревнованиях, туристском лагере, сборах, участие в региональных и межрегиональных соревнованиях.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1		Организация и комплектование группы	1	1		
2		Техника безопасности во время занятий	1	1		
3		Введение в образовательную программу	1	1		
4		Исторические этапы формирования проблемы выживаемости	1	1		
5-8		Организация похода.	4	2	2	Контрольное занятие
9-14		Составление рациона. Питание в походных условиях и условиях выживания.	6	2	4	Опрос
15-20		Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение.	6	2	4	Контрольное занятие
21-26		Устройство бивуака. Организация быта в полевых условиях.	6	2	4	Контрольное занятие
27-32		Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра.	6	2	4	Беседа
33-38		Учебно-тренировочный поход	6		6	Поход
39-44		Топографические и спортивные карты	6	2	4	Опрос
45-50		Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу	6	2	4	Опрос
51-55		Ориентирование на местности. Приемы с помощью спецсредств и в условиях выживания.	6	2	4	Опрос
56-61		Первая доврачебная помощь пострадавшему.	6	2	4	Контрольное занятие
62-69		Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Контрольное занятие
70-73		Походная медицинская аптечка.	4	4		Опрос
74-81		Первая медицинская помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения.	8	4	4	Опрос

82-89		Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах различной степени.	8	4	4	Опрос
90-95		Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы	6	6		Опрос
96-101		Города и поселки Мурманской области: население и особенности.	6	6		Беседа
102-107		История Родного края.	6	6		Беседа
108-119		Общая физическая подготовка	12		12	Беседа
120-131		Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель»	12		12	Соревнования
132-141		Личная техника пешеходного туризма	10		10	Опрос
142-151		Командная тактика пешеходного туризма	10		10	Опрос
152-161		Контрольно-туристский маршрут	10		10	Контрольное занятие
162-171		Поисково-спасательные работы	10		10	Контрольное занятие
172-181		Узлы	10	2	8	Контрольное занятие
182-189		Учебные соревнования	8		8	Соревнования
190-197		Водные походы и обеспечение безопасности на воде	8	4	4	Контрольное занятие
198-205		Изготовление маршрутов и картосхем	8	4	4	Опрос
206-213		Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища.	8	6	2	Опрос
214-216		Подведение итогов	2	2		
		Итого	216	74	134	

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в *формах организации образовательного процесса*: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая формы работы в рамках одного занятия.

Основными формами проведения занятий являются теоретические (лекция, просмотр фильма, презентации), практические занятия (викторины, мастер-классы, тренировки (отработка туристских навыков в условиях помещения и в условиях похода), соревнования, спортивные эстафеты, походы). Кроме того, предусмотрены комбинированные занятия, участие

в туристических слётах, сборах, соревнованиях, тактических и военно-спортивных играх различного уровня по спасательному делу и спортивному туризму.

Наиболее продуктивными являются практические формы организации учебных занятий.

При проведении теоретических и практических занятий используются наглядные пособия и обучающие ролики ВДЮОД «Школа безопасности» и методической копилки «Спортивный туризм».

Для освоения содержания программы используются:

- репродуктивные и продуктивные методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный.
- методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение и разъяснение, этическая беседа, инструктаж, положительный пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (упражнение, поручение, воспитывающая ситуация);
- методы стимулирования поведения и деятельности (поощрение, соревнование, игра); - методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения (педагогическое наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности):
- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях);
- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Выполнение программы предполагает использование современных педагогических технологий: элементов игровых технологий, технологий личностно-ориентированного, развивающего обучения, информационно-коммуникационных и здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий имеется в наличии:

· кабинет для проведения аудиторных занятий;
· спортивный зал;
· площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе;
· площадка для проведения тренировок по спортивно-туристическому многоборью;
· подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
· медицинская аптечка;
· палатки, туристические коврики, спальные мешки;
· компас, карты;
· туристическое снаряжение: веревки, карабины;
· костровое оборудование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Педагогам:

1. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания – М.: Издательсво ЭКСМО-Пресс, 2000. – 496 с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
5. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 174 с.
6. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 206 с.
7. Официальный ресурс (fcdtk.ru)
8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 № 40.
9. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19.122019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

Учащимся:

1. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания – М.: Издательсво ЭКСМО-Пресс, 2000. – 496 с.
2. Самоучитель по спортивному туризму. Автор-составитель Скопина С.Ю., методист туристского отдела МОУ ДОД ЦДЮТЭ г. Кирова, 2008 г. Режим доступа: ef2f783ed45f544c3be7b31c2c57346757addffd.doc (live.com) Дата обращения: 15.03.2022.
3. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. Авторы-составители Константинов Ю.С., Шур Г.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с., илл.
4. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.
5. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 174 с.
6. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 206 с.

Приложение

Фонд оценочных средств
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности
«Школа безопасности»

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» обучающимися. ФОС разработан в соответствии с программой.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестирования. Аттестация осуществляется в форме внутренних учебных соревнований среди обучающихся.

2. Оценка уровня освоения программы

2.1. Формы и методы оценивания. Предметом оценки служат умения и знания, направленные на формирование общих компетенций, указанные в программе.

2.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины:

Тест текущего контроля

1. Как следует подплывать к пострадавшему?
   а) спереди;
   б) сзади;
   в) с правого/левого бока;
   г) всё вышеперечисленное.
2. Что нужно сделать первым делом при оповещении о радиационной аварии, если Вы находитесь на улице?
   а) защитить органы дыхания и поспешить укрыться в помещение;
   б) предупредить близких об аварии;
   в) провести йодную профилактику;
   г) постараться защитить всё тело от радиационной защиты с помощью одежды.
3. Палатка, веревка, 2 топорика, пила, лопатка, 2 фонаря, из которых 1 электрический, 2 компаса, карта и сумка к ней, аптечка, бинокль, котелок, чайник, фотоаппарат, шагомер, высотомер, набор для починки ботинок, сапожная щетка и мазь, свечи, спички, примус – это всё предметы туриста для:
   а) личного пользования;
   б) группового пользования;
   в) и личное, и групповое.
4. Вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.
   а) мототуризм;
   б) комбинированный туризм;
   в) спелеотуризм;
   г) пешеходный туризм.
5. Какой из узлов называют беседочным?
   а) встречный проводник;
   б) булинь;
   в) проводник;
   г) прямой узел.
6. Малый привал в походе обычно устраивается на
   а) 5-10 минут;
   б) 10-20 минут;
   в) до получаса;
   г) до часа.
7. Какого вида компаса не существует?

а) гирокомпас;
б) магнитный компас;
в) электронный компас;
г) гидрокомпас.

8. Азимут – это
а) выбранное направление следования;
б) угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира;
в) угол в градусной мере между выбранным объектом и направлением твоего следования;
г) расстояние между тобой и выбранным тобой объектом.

9. Ориентирование заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке.
а) на маркированной трассе;
б) по выбору;
в) в заданном направлении;
г) с помощью компаса.

10. В походе аптечка рассчитывается, как правило, на N количество пострадавших. На сколько человек она рассчитана?
а) на 1;
б) на 2;
в) на 4;
г) на 5.

11. Что, помимо подорожника, поможет остановить кровотечение?
а) пустырник пятилопастный;
б) кора дуба;
в) листья черноплодной рябины;
г) мох сфагнум.

12. В доме отключили свет. Чем наиболее безопасно воспользоваться для освещения?
а) фонариком;
б) свечой;
в) зажигалкой;
г) спичками

13. Что необходимо сделать при лёгком обморожении?
а) приложить подорожник;
б) поместить пострадавшего в тёплое место и растереть обмороженную часть тела;
в) полить обмороженный участок тела горячей водой;
г) намазать согревающей мазью.

14. Как оказать первую помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути?
а) прополоскать горло;
б) дать пострадавшему попить;
в) положить пострадавшего в постель;
г) начать глубоко дышать, чтобы инородное тело выскочило.

15. Как правильно наложить жгут?
а) жгут накладывается выше раны;
б) жгут накладывается на рану;
в) жгут накладывается ниже раны;
г) жгут накладывается с обеих сторон от раны.

16. Что значит соблюдать «режим дня»?
а) ложится спать и вставать в одно и то же время;
б) выполнять распорядок дел, которые мы совершаем в течение дня;
в) делать утреннюю зарядку;
г) питаться строго по времени.

17. Какой способ защиты от кишечной инфекции не эффективен?
а) ношение медицинской маски;
б) мытьё рук;
в) тщательное мытье фруктов и овощей;

г) все способы эффективны.

18. Как оказать первую помощь при кровотечении из носа?
    а) само пройдет;
    б) помассировать травмированное место;
    в) запрокинуть голову;
    г) приложить холод к переносице.
19. В каком положении должен находиться пострадавший от утопления человек для освобождения его лёгких от воды?
    а) лёжа на колене спасателя лицом вниз;
    б) лёжа на спине, голова повернута в сторону;
    в) лёжа на боку;
    г) лёжа на спине.
20. Какие опасности могут подстерегать в лесу?
    а) ядовитые насекомые и змеи;
    б) ядовитые растения;
    в) ядовитые грибы;
    г) все перечисленные.
21. Дымом, какого цвета вы будете пользоваться для подачи сигналов бедствия в пасмурную погоду?
    а) любым;
    б) чёрным;
    в) белым.
22. При устройстве шалаша крышу следует накрывать?
    а) сверху – вниз;
    б) справа – налево;
    в) снизу – вверх;
    г) безразлично как.
23. Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду для костра?
    а) сухая осина сильно дымит;
    б) они плохо горят в любую погоду;
    в) они стреляют искрами.
24. Какой лед наиболее прочен:
    а) белого цвета;
    б) имеющий синеватый или зеленоватый оттенок;
    в) матовый.
25. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?
    а) взять его домой, чтобы дома внимательно рассмотреть;
    б) позвать друзей и рассмотреть вместе;
    в) не трогать его, предупредить окружающих людей, сообщить в полицию.
26. Дополните фразу: «Ситуации, в которых нарушена или фактически невозможна нормальная жизнедеятельность большого количества людей на большой территории, называется…
    а) опасной;
    б) экстремальной;
    в) обычной;
    г) чрезвычайной.

27. Выберите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:
    а) кипячение воды
    б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
    в) добавление в воду марганцовки

28. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:
    а) оставаться на месте до приезда пожарных;
    б) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;

в) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в подветренную строну.

29. Что нужно делать, попав в грозу в поле?

а) встать под одиноко стоящее дерево;

б) трогать металлические предметы;

в) говорить по мобильному телефону;

г) отойти от одиночных сооружений и деревьев.

30. В туристическом походе костер по возможности желательно разводить:

а) На возвышенности;

б) В хвойном молодняке;

в) На старых кострищах;

г) Под кронами деревьев.

31. При автономном существовании в природной среде надежным сигналом бедствия в дневное время экипажу самолета (вертолета) служит:

а) голос (крик) человека;

б) жест в виде поднятой вверх руки;

в) сильно дымящийся костер.

32. С какого возраста допускаются лица для тушения лесных пожаров?

а) с 14 лет; б) с 16 лет; в) с 18 лет; г) не имеет значения.

33. Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ), средняя смертельная концентрация которых составляет более 50 г/м^3, являются:

а) высокоопасными; б) чрезвычайно опасными;

в) умеренно опасными; г) малоопасными.

34. Хлор относится к отравляющим веществам:

а) удушающего действия; б) кожно-нарывного действия;

в) нервно паралитического действия; г) безвреден.

Ключ к тесту.

1. б	13. б	25. в
2. а	14. г	26. а
3. б	15. а	27. а
4. г	16. б	28. в
5. б	17. а	29. г
6. а	18. г	30. в
7. г	19. а	31. в
8. б	20. г	32. в
9. в	21. б	33. б
10. б	22. с	34. а
11. г	23. с	
12. а	24. б	