

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
от 25 апреля 2024 года  
Протокол № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 26 апреля 2024 года №49

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

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Белый Александр Викторович

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности** составлена на основе программы дополнительного образования «Школа безопасности» А.Г. Маслова, 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 разработана с учетом:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Новизна программы** заключается в более сложном уровне ее содержания, что позволит обучающимся изучить алгоритм поведения в реальных экстремальных условиях, условиях техногенных катастроф и их угроз, получить углубленные знания по краеведению, совершенствовать практические навыки в области спасательного дела, спортивного туризма и ориентирования, изучить психологические аспекты действий в различных ситуациях.

**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.

**Педагогическая целесообразность.** Программа логически дополняет базовый курс «Школа безопасности», способствует расширению знаний и компетенций, полученных при освоении программы общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности», кроме того в содержание программы включены занятия по общей физической подготовке и блок знаний по 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.

**Цель программы.** Содействие гармоничному развитию личности через создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития обучающихся средствами физической культуры, спасательного дела, краеведения и спортивного туризма.

**Задачи:**

*В области обучения:*

– расширение и углубление знаний обучающихся в области туризма, ОФП, ориентирования, краеведения, истории, географии, биологии, ОБЖ;

- углубление знаний, совершенствование умений и навыков в работе с туристским снаряжением, картой, компасом;
- приобретение и углубление специальных знаний в области туризма и ориентирования на местности;
- приобретение специальных знаний по спасательному делу, первой помощи, обучение приемам выживания в природных условиях, в экстремальных условиях.

*В области развития:*

- 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;
- формирование умений и навыков доврачебной первой помощи;
- формирование самостоятельности, ответственности, волевых качеств;
- выработка организаторских навыков;
- совершенствование навыков участия в туристических слётах, соревнованиях и походах.

*В области воспитания:*

- воспитание гуманного отношения к окружающему миру;
- воспитание чувства коллективизма, умения вести себя в коллективе;
- воспитание чувства любви к своей малой родине.

**Принципы обучения:**

1. Связь физической культуры с жизнью.
2. Всестороннее и гармоничное развитие личности.
3. Оздоровительная направленность физического воспитания.
4. Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
5. Цикличность построения занятий.
6. Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих программ заключается в том, что она расширяет и углубляет знания обучающихся по основам безопасности и сочетает в себе краеведческое и спортивное направление. Программа даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы:** 12 - 15 лет.

**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, комбинированные занятия, походы, мастер-классы, соревнования, викторины, спортивные эстафеты.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 3 академических часа (академический час – 45 минут), перерыв - 10 минут.

**Уровень сложности программы:** продвинутый.

**Условия реализации программы.**

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

**Ожидаемые результаты.**

*Предметные результаты:*

*По завершении программы обучающиеся должны знать:*

- основные понятия в области туризма;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- основы топографии и ориентирования, различные способы ориентирования на местности;
- порядок организации, подготовки и правила проведения экскурсии, похода, соревнования, правила поведения в рамках этих мероприятий;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- иметь представление о первой помощи.

*По завершении программы обучающиеся должны уметь:*

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- преодолевать естественные или искусственные препятствия на пути в составе группы;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- 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 первую помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

*Метапредметные результаты:*

- развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- понимание важности обеспечения личной и коллективной безопасности, потребность в осознанном выполнении правил личной и коллективной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать ситуацию и принимать соответствующее решение, а также определять стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.

*Личностные результаты:*

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, в том числе 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.

**Методы работы.**

1. 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).

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях.

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

**Формы работы:**

– участие в соревнованиях по спасательному делу и спортивному туризму;

– участие в туристических слётах и сборах;

– участие в тактических и военно-спортивных играх;

– проведение тренингов, мастер-классов, конференций, викторин, спортивных эстафет.

### **Способы определения результативности.**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются путем педагогического наблюдения в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, тестирование (приложение №1), участия в соревнованиях и слётах.

### **Формы подведения итогов.**

По окончании обучения планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете или соревнованиях, туристской экспедиции, сборах и т.п.

### **Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля/промежуточная аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Организация и комплектование группы	1	1	-	Наблюдение
2.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-	Наблюдение
3.	Введение в образовательную программу	1	1	-	Наблюдение
4.	Этапы формирования подходов к решению проблемы выживаемости	1	1	-	Наблюдение
5.	Организация похода	2	1	1	Наблюдение
6.	Составление рациона. Питание в походных условиях и условиях выживания	6	3	3	Наблюдение

7.	Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение	6	3	3	Зачет
8.	Устройство бивуака. Организация быта в полевых условиях	6	3	3	Самостоятельная работа
9.	Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра	6	3	3	Зачет
10.	Учебно-тренировочный поход	6	-	6	Наблюдение
11.	Топографические и спортивные карты	6	3	3	Зачет
12.	Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу	6	3	3	Наблюдение. Соревнования
13.	Ориентирование на местности. Приемы ориентирования с помощью спецсредств и в условиях выживания	6	3	3	Наблюдение
14.	Первая помощь пострадавшему	6	3	3	Практическая работа
15.	Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6	Наблюдение
16.	Походная медицинская аптечка	6	3	3	Наблюдение. Опрос
17.	Первая помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения	6	3	3	Зачет
18.	Первая помощь при обморожении и ожогах различной степени	6	3	3	Зачет. Тестирование
19.	Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы	6	3	3	Беседа
20.	Города и поселки Мурманской области: население и особенности	6	3	3	Викторина
21.	История Родного края	6	3	3	Викторина
22.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Наблюдение
23.	Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель»	12	-	12	Наблюдение. Соревнования
24.	Личная техника пешеходного туризма	12	-	12	Наблюдение. Соревнования
25.	Командная тактика пешеходного туризма	12	-	12	Наблюдение. Соревнования
26.	Контрольно-туристский маршрут	12	-	12	Наблюдение. Соревнования
27.	Поисково-спасательные работы	12	-	12	Наблюдение. Соревнования

28.	Узлы	9	3	6	Наблюдение. Соревнования
29.	Учебные соревнования	6	-	6	Наблюдение. Соревнования
30.	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	9	3	6	Наблюдение. Соревнования
31.	Изготовление маршрутов и картосхем	6	3	3	Наблюдение
32.	Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища	6	3	3	Наблюдение. Соревнования
33.	Подведение итогов	3	3	-	Беседа
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Организация и комплектование группы – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Комплектование группы, знакомство, определение начальных навыков и способностей членов группы.

### **2. Техника безопасности во время занятий – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

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

### **3. Введение в образовательную программу – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### **4. Этапы формирования подходов к решению проблемы выживаемости – 1 час.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

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.

## **5. Организация похода – 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

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.

*Практическое занятие – 1 час.*

Отработка навыков по сбору снаряжения и туристического рюкзака.

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

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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.

*Практические занятия – 3 часа.*

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.

## **7. Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение - 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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

*Практические занятия – 3 часа.*

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. Зачет.

## **8. Устройство бивака. Организация быта в полевых условиях – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Выбор места бивака. Правила установки лагеря.

*Практические занятия – 3 часа.*

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

### **9. Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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

*Практические занятия – 3 часа.*

Выбор дров для разведения. Разведение костров различных конструкций. Зачет.

### **10. Учебно-тренировочный поход – 6 часов.**

*Практические занятия – 6 часов.*

Учебный поход для отработки полученных навыков на практике в природной среде.

### **11. Топографические и спортивные карты – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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.

*Практические занятия – 3 часа.*

Ориентирование с помощью карты и компаса.

### **12. Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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.

*Практические занятия – 3 часа.*

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).

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

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам.

*Практические занятия – 3 часа.*

Поход. 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.

### **14. Первая помощь – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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.

*Практические занятия – 3 часа.*

Практическая отработка навыков.

### **15. Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего – 9 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия – 6 часов.*

Изготовление средств транспортировки. Отработка способов транспортировки на манекене.

### **16. Походная аптечка – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Сбор аптечки личной и командной

*Практические занятия – 3 часа.*

Применение перевязочных средств различных видов.

**17. Первая помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

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

*Практические занятия – 3 часа.*

Отработка первой помощи на манекене. Зачет.

**18. Первая помощь при обморожении и ожогах различной степени - 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Различные виды ожогов. Помощь при ожогах разной степени.

*Практические занятия – 3 часа.*

Отработка первой помощи на манекене. Зачет. Тестирование.

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

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Изучение природы региона, популярных маршрутов, интерактивные презентации на тему.

*Практические занятия – 3 часа.*

Составление туристских маршрутов.

**20. Города и поселки Мурманской области: население и особенности – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Изучение географии Кольского полуострова.

*Практические занятия – 3 часа.*

Викторина «Родной край» - соотнесение знаменитых достопримечательностей, личностей и фактов с населенными пунктами, где они находятся.

## **21. История Родного края – 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Сбор теоретических данных по истории Кольского полуострова. Просмотр исторических видеороликов. Великая отечественная Война на территории Кольского полуострова. Памятники и достопримечательности области.

*Практические занятия – 3 часа.*

Викторина на знание значимых событий и памятников в истории Заполярья.

## **22. Общая физическая подготовка – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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.

## **23. Соревнования «Школа безопасности» - 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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.

## **24. Личная техника пешеходного туризма – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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.

## **25. Командная тактика пешеходного туризма – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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 ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки 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.

## **26. Контрольно-туристский маршрут – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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.

## **27. Поисково-спасательные работы – 12 часов.**

*Практические занятия – 12 часов.*

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 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.

## **28. Узлы – 9 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Изучение назначения узлов, принципов применения.

*Практические занятия – 6 часов.*

Скоростная, вязка узлов.

## **29. Учебные соревнования – 6 часов.**

*Практические занятия – 6 часов.*

Участие в соревнованиях, слётах и сборах.

## **30. Водные походы и обеспечение безопасности на воде - 9 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Изучение принципов безопасности на воде. Элементы спасательного дела на акватории, транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия – 6 часов.*

Отработка этапов на акватории. Использование спецсредств и приемов.

## **31. Изготовление маршрутов и картосхем - 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Особенности изготовления туристских маршрутов, составление документации организованного многодневного похода.

*Практические занятия – 3 часа.*

Изготовление маршрутов и картосхем.

## **32. Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища - 6 часов.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Последовательность действий в условиях автономного существования человека в природных условиях.

*Практические занятия – 3 часа.*

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

## **34. Подведение итогов - 3 часа.**

*Теоретические занятия – 3 часа.*

Подведение итогов работы за год, поощрение участников слетов и соревнований.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	3	Организация и комплектование группы.  Техника безопасности во время занятий.  Введение в образовательную программу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
2.	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3	Этапы формирования подходов к решению проблемы выживаемости  Организация похода	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
3.	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3	Составление рациона. Питание в походных условиях и условиях выживания	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3			
4.	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3	Снаряжение: личное снаряжение, групповое снаряжение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачет
	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3			
5.	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3	Устройство бивуака. Организация быта в полевых условиях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Самостоятельная работа
	Сентябрь	-	-	Теория Практика	3			
6.	Октябрь	-	-	Теория Практика	3	Костровое хозяйство. Разведение и поддержание костра	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачет
	Октябрь	-	-	Теория Практика	3			
7.	Октябрь	-	-	Практика	3	Учебно-тренировочный поход	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь	-	-	Практика	3			
8.	Октябрь	-	-	Теория Практика	3	Топографические и спортивные карты	МАУ ДО	Зачет

	Октябрь	-	-	Теория Практика	3		ЦРТДиЮ	
9.	Октябрь	-	-	Теория Практика	3	Приёмы ориентирования с помощью карты по компасу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Октябрь	-	-	Теория Практика	3			
10.	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3	Ориентирования на местности. Приемы ориентирования с помощью спецсредств и в условиях выживания.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3			
11.	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3	Первая помощь пострадавшему	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Практическая работа
	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3			
12.	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3	Спасательное дело. Приемы транспортировки пострадавшего	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3			
	Ноябрь	-	-	Теория Практика	3			
13.	Ноябрь	-	-	Теория	3	Походная медицинская аптечка	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Опрос
	Декабрь	-	-	Теория	3			
14.	Декабрь	-	-	Теория Практика	3	Первая помощь при переломе конечностей и остановка разных видов кровотечения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачет
	Декабрь	-	-	Теория Практика	3			
15.	Декабрь	-	-	Теория Практика	3	Первая помощь при обморожении и ожогах различной степени.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Зачет. Тестирование

	Декабрь	-	-	Теория Практика	3			
16.	Декабрь	-	-	Теория Практика	3	Природа Кольского полуострова – реки, озера и горные массивы	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Беседа
	Декабрь	-	-	Теория Практика	3			
17.	Декабрь	-	-	Теория Практика	3	Города и поселки Мурманской области: население и особенности	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Викторина
	Январь	-	-	Теория Практика	3			
18.	Январь	-	-	Теория Практика	3	История Родного края	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Викторина
	Январь	-	-	Теория Практика	3			
19.	Январь	-	-	Практика	3	Общая физическая подготовка	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь	-	-	Практика	3			
	Февраль	-	-	Практика	3			
	Февраль	-	-	Практика	3			
20.	Февраль	-	-	Практика	3	Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель»	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Февраль	-	-	Практика	3			
	Февраль	-	-	Практика	3			
	Февраль	-	-	Практика	3			
21.	Февраль	-	-	Практика	3	Личная техника пешеходного туризма	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Февраль	-	-	Практика	3			
	Март	-	-	Практика	3			
	Март	-	-	Практика	3			
22.	Март	-	-	Практика	3	Командная тактика пешеходного туризма	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Март	-	-	Практика	3			
	Март	-	-	Практика	3			
	Март	-	-	Практика	3			

24.	Март	-	-	Практика	3	Контрольно-туристский маршрут	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Март	-	-	Практика	3			
	Апрель	-	-	Практика	3			
	Апрель	-	-	Практика	3			
25.	Апрель	-	-	Практика	3	Поисково-спасательные работы	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Апрель	-	-	Практика	3			
	Апрель	-	-	Практика	3			
	Апрель	-	-	Практика	3			
26.	Апрель	-	-	Практика	3	Узлы	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Апрель	-	-	Практика	3			
	Май	-	-	Практика	3			
27.	Май	-	-	Практика	3	Учебные соревнования	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Май	-	-	Практика	3			
28.	Май	-	-	Теория Практика	3	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Май	-	-	Теория Практика	3			
	Май	-	-	Теория Практика	3			
29.	Май	-	-	Теория Практика	3	Изготовление маршрутов и картосхем	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май	-	-	Теория Практика	3			
30.	Июнь	-	-	Теория Практика	3	Действия в экстремальных условиях. Обеспечение питанием и водой, сооружение временного жилища.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение. Соревнования
	Июнь	-	-	Теория Практика	3			
31.	Июнь	-	-	Теория	3	Подведение итогов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Беседа

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

Методы обучения:

- словесные (лекция, объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные (мультимедийные презентации, демонстрация обучающих видеороликов, наглядных пособий и памяток);
- практические (учебные тренировки, самостоятельная работа, творческие задания и игры, соревнования, слеты, походы);
- обучающие ролики ВДЮОД «Школа безопасности» в методической копилки области «Спортивный туризм».

Для организации образовательного процесса используются здоровьесберегающие технологии, применение которых позволяет во время занятий перераспределять нагрузку обучающимся, чередовать виды деятельности; информационно-коммуникационные технологии для обеспечения устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; образовательные технологии дифференцированного и индивидуального обучения, направленные на организацию образовательного процесса для детей с различными результатами освоения программы; игровые технологии для активизации деятельности обучающихся.

При проведении теоретических и практических занятий используются наглядные пособия, памятки, мультимедийные презентации и обучающие видеоролики ВДЮОД «Школа безопасности» и методической копилки области «Спортивный туризм».

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы имеется:

- 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

### *Литература для педагога*

1. Нормативные и педагогические материалы <https://fcdtk.ru/>. «Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей фгбоу до фцдо 2023 ©»
2. Романчук А. В. Музейный туризм: учебно-методическое пособие / А. В. Романчук. – СПб : Санкт-Петербургский государственный университет, 2010. – 46 с.
3. Воронкова Л. П. История туризма и гостеприимства : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки/специальностям "Туризм" и "Сервис" / Л. П. Воронкова. – Москва : КноРус, 2020. – 347 с. – ISBN 978-5-406-07379-7
4. Полынский А.С. Культурный туризм в современном мире : учебное пособие / А.С. Полынский. – Омск : Омский государственный технический университет, 2020. – 155 с. – ISBN 978-5-8149-3068-2
5. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – Москва : Инфра-М, 2018. – 260 с.
6. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
7. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганапольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – Москва : Просвещение, 2007. – 240 с.
8. Федотова А. А. Туристские походы, соревнования и слёты. / А. А. Федотова. – Санкт-Петербург : Федеральное агентство по образованию, 2007. – 59 с.
9. Веселова Н. Ю. Организация туристской деятельности / Н. Ю. Веселова. – Москва : Дашков и К, 2017. – 255 с.
10. Буянов, В.М Первая медицинская помощь / В.М Буянов. – 1 изд.. – Москва : Эксмо, 2020. – 250 с.

### *Родителям и детям*

1. Марченко Д,В. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях / Д,В. Марченко. – Москва : Феникс, 2009. – 314 с.
2. Бажукова Н.В Основы картографии / Н.В Бажукова. – Пермь: : гос. ун-т, 2008. – 54 с.

## Приложение № 1

### 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 обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности». 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 освоения курса.

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?
  - a) Спереди
  - b) Сзади
  - c) С правого/левого бока
  - d) Всё вышеперечисленное
2. Что нужно сделать первым делом при оповещении о радиационной аварии, если Вы находитесь на улице?
  - a) Защитить органы дыхания и поспешить укрыться в помещении

- b) Предупредить близких об аварии
  - c) Провести йодную профилактику
  - d) 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:
- a) Личного пользования
  - b) Группового пользования
  - c) И личного, и групповое
4. Вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.
- a) Мототуризм
  - b) Комбинированный туризм
  - c) Спелеотуризм
  - d) Пешеходный туризм
5. Какой из узлов называют беседочным?
- a) Встречный проводник
  - b) Булинь
  - c) Проводник
  - d) Прямой узел
6. Малый привал в походе обычно устраивается на
- a) 5-10 минут
  - b) 10-20 минут
  - c) До получаса
  - d) До часа
7. Какого вида компаса не существует?
- a) Гирокомпас
  - b) Магнитный компас
  - c) Электронный компас
  - d) Гидрокомпас
8. Азимут – это
- a) Выбранное направление следования
  - b) Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
  - c) Угол в градусной мере между выбранным объектом и направлением твоего следования
  - d) Расстояние между тобой и выбранным тобой объектом

9. Ориентирование ... заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке.
- a) На маркированной трассе
  - b) По выбору
  - c) В заданном направлении
  - d) С помощью компаса
10. В походе аптечка рассчитывается, как правило, на N количество пострадавших. На сколько человек она рассчитана?
- a) На 1
  - b) На 2
  - c) На 4
  - d) На 5
11. Что, помимо подорожника, поможет остановить кровотечение?
- a) Пустырник пятилопастный
  - b) Кора дуба
  - c) Листья черноплодной рябины
  - d) Мох сфагнум
12. В доме отключили свет. Чем наиболее безопасно воспользоваться для освещения?
- a) фонариком;
  - b) свечой;
  - c) зажигалкой;
  - d) спичками
13. Что необходимо сделать при лёгком обморожении?
- a) приложить подорожник;
  - b) поместить пострадавшего в тёплое место и растереть обмороженную часть тела;
  - c) полить обмороженный участок тела горячей водой;
  - d) намазать согревающей мазью.
14. Как оказать первую помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути?
- a) прополоскать горло;
  - b) дать пострадавшему попить;
  - c) положить пострадавшего в постель;
  - d) начать глубоко дышать, чтобы инородное тело выскочило.
15. Как правильно наложить жгут?
- a) жгут накладывается выше раны;
  - b) жгут накладывается на рану;
  - c) жгут накладывается ниже раны;

- d) жгут накладывается с обеих сторон от раны.
16. Что значит соблюдать «режим дня»?
- a) ложится спать и вставать в одно и то же время;
  - b) выполнять распорядок дел, которые мы совершаем в течение дня;
  - c) делать утреннюю зарядку;
  - d) питаться строго по времени.
17. Какой способ защиты от кишечной инфекции не эффективен?
- a) ношение медицинской маски;
  - b) мытьё рук;
  - c) тщательное мытьё фруктов и овощей;
  - d) все способы эффективны.
18. Как оказать первую помощь при кровотечении из носа?
- a) само пройдет;
  - b) помассировать травмированное место;
  - c) запрокинуть голову;
  - d) приложить холод к переносице.
19. В каком положении должен находиться пострадавший от утопления человек для освобождения его лёгких от воды?
- a) лёжа на колене спасателя лицом вниз;
  - b) лёжа на спине голова повернута в сторону;
  - c) лёжа на боку;
  - d) лёжа на спине.
20. Какие опасности могут подстерегать в лесу?
- a) ядовитые насекомые и змеи;
  - b) ядовитые растения;
  - c) ядовитые грибы;
  - d) все перечисленные.
21. Дымом, какого цвета вы будете пользоваться для подачи сигналов бедствия в пасмурную погоду?
- a) любым;
  - b) чёрным;
  - c) белым.
22. При устройстве шалаша крышу следует накрывать?
- a) сверху – вниз;
  - b) справа – налево;
  - c) снизу – вверх;
  - d) безразлично как.
23. Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду для костра?

- a) сухая осина сильно дымит;
  - b) они плохо горят в любую погоду;
  - c) они стреляют искрами
24. Какой лед наиболее прочен:
- a) белого цвета;
  - b) имеющий синеватый или зеленоватый оттенок;
  - c) матовый.
25. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?
- a) взять его домой, чтобы дома внимательно рассмотреть;
  - b) позвать друзей и рассмотреть вместе;
  - c) 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 \_\_\_\_\_»
- a) опасной
  - b) экстремальной
  - c) обычной
  - d) чрезвычайной
27. Выберите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:
- a) кипячение воды
  - b) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
  - c) добавление в воду марганцовки
28. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:
- a) оставаться на месте до приезда пожарных
  - b) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону
  - c) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в подветренную сторону
29. Что нужно делать, попав в грозу в поле?
- a) встать под одиноко стоящее дерево;
  - b) трогать металлические предметы;
  - c) говорить по мобильному телефону;
  - d) отойти от одиночных сооружений и деревьев.
30. В туристическом походе костер по возможности желательно разводить:
- a) На возвышенности.

- b) В хвойном молодняке.
- c) На старых кострищах.
- d) Под кронами деревьев.

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

- a) Голос (крик) человека
- b) Жест в виде поднятой вверх руки.
- c) Сильно дымящийся костер

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

- a) с 14 лет
- b) с 16 лет
- c) с 18 лет
- d) не имеет значения.

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

- a) высокоопасными;
- b) чрезвычайно опасными;
- c) умеренно опасными;
- d) малоопасными.

34. Хлор относится к отравляющим веществам:

- a) удушающего действия;
- b) кожно-нарывного действия;
- c) нервно паралитического действия;
- d) безвреден.

#### Ключ к тесту.

- 1. b
- 2. a
- 3. b
- 4. d
- 5. b
- 6. a
- 7. d
- 8. b
- 9. c
- 10. b
- 11. d
- 12. a
- 13. b
- 14. d
- 15. a
- 16. b
- 17. a
- 18. d
- 19. a
- 20. d

- 21. b
- 22. c
- 23. c
- 24. b
- 25. c
- 26. a
- 27. a
- 28. c
- 29. d
- 30. c
- 31. c
- 32. c
- 33. b
- 34. a