



Министерство образования и науки Пермского края
государственное учреждение дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Направленность – *туристско-краеведческая*

Уровень освоения – *базовый*

Возрастной состав обучающихся – *13-14 лет*

Срок реализации – *1 год (среднесрочный)*

Форма обучения – *очная*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Введение

В настоящее время разительные перемены в государственно-политическом и социально – экономическом устройстве страны преследуют цель создания здорового общества. Это повышает ответственность системы образования не только за духовное, но и за физическое развитие нового поколения, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Это особенно важно, так как состояние здоровья учащейся молодежи вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования, но и у всего общества. Наиболее полно и целенаправленно вопрос повышения уровня здоровья подрастающего поколения можно реализовать в образовательном учреждении через всестороннее рассмотрение вопросов в программе «Школа безопасности», который помогает формировать и воспитывать ученика как Личность безопасного типа (я не опасен сам себе и тем, кто меня окружает).

1.2 Нормативные правовые основания

Программа составлена в соответствии с Конституцией РФ и нормативными актами федерального уровня:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №882/391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20;

-Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

-Законом РФ «О пожарной безопасности»;

-Законом РФ «О безопасности дорожного движения»;

-Законом РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и

техногенного характера».

При составлении программы учитывались требования локальных нормативных актов по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник».

1.3 Отличительные особенности

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций по содержанию, организации и проведению ряда акций и мероприятий в рамках Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности», программы «Основы безопасности жизнедеятельности» Смирнова А.Т.

Объем информации о действиях во время ЧС или автономии не играет никакой роли, без практических знаний и умений. Программа «Школа безопасности» ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественно-научного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Двадцать первый век, как век научно – технической революции, продвинул развитие общества во всех сферах на небывалый до этого высокий уровень. Однако одновременно он принес и колоссальные катастрофы самого различного характера. Анализ причин указал на проявление человеческого фактора, незнания или неумения использовать знания в области безопасности. Человек здравомыслящий, обладающий знаниями в области проблемы безопасности, именно он является активным созидателем в движении вперед, в движении безопасном. Поэтому необходима подготовка людей, владеющих проблемами безопасности на всех уровнях.

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

Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной компании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств, в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех. Дети в возрасте от 10 – 17 лет достигают наиболее высоких темпов развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Направленность данной программы – туристско-краеведческая. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории своей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся к действиям в любой ситуации и ЧС. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Содержание программы является доступной формой массового обучения

школьников приемам и способам выживания и действия в ЧС. Привлекает детей тем, что у них имеется реальная возможность подготовиться и проверить себя в ситуации приближенных к реальным условиям выживания, что крайне важно для креативных творческих личностей и будущих защитников Отечества.

1.4 Цель и задачи освоения программы

Цель - Формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации, подготовка к участию в соревнованиях Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Обучающие задачи: формирование представления об основах здорового образа жизни; об опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни; о чрезвычайной ситуации.

Развивающие задачи: формирование стимулирования у учащихся самостоятельности в принятии решений, развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья подростков, опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций в городских и естественных природных условиях.

Воспитательные задачи: формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, экологической культуры, воспитание чувства ответственности и взаимовыручки.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Школа безопасности». Формирование знания, представления и познавательный интерес к изучаемому предмету; Формирование представления об источниках возможной опасности и опасных ситуациях, которые могут возникнуть в быту, правилах безопасного поведения при возникновении ч/с в доме; Формирование представления о безопасном поведении на улицах и дорогах; при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте; при движении по открытой местности: ориентирование, правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.; Формирование представления об основных видах травм у детей (порезы, ссадины, царапины, отравления), их причинах и признаках; Учащиеся получают навыки по оказанию первой помощи в ч/с ситуациях;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Учащиеся будут анализировать итоги деятельности, делать выводы, умозаключения; У учащихся будут сформированы предпосылки учебной деятельности: умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; Учащиеся будут ориентироваться в своих знаниях, находить ответы на поставленные вопросы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Школа безопасности». В предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, учащиеся будут делать выбор, как поступить (при поддержке взрослого); Будут выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы; Будут понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

В ходе реализации программы «Школа безопасности» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов: стабильный коллектив объединения; заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности; знание обучающимися основ защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умения применить эти знания на практике.

Обучающиеся получают возможность для формирования универсальных учебных действий:

личностных: выраженной устойчивой познавательной мотивации; положительной, адекватной, дифференцированной самооценки; компетентности в реализации основ

гражданской идентичности в поступках и деятельности; установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь;

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

познавательных: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

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

1.6 Адресат программы

Адресат программы – учащиеся 13-14 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.7 Объем программы, срок освоения

Общий объём программы - 192 часа. Срок освоения программы – 1 год.

1.8 Особенности организации образовательного процесса

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности. Образовательная деятельность по образовательной программе, реализуется с использованием сетевой формы, посредством взаимодействия между организациями: ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» и МАОУ «СОШ «Петролеум+» г. Перми. В соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательной программы.

1.9 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (32 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 192 часа в первый год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся, три раза в неделю.

1.10 Оценка качества освоения программы

Входной контроль – в начале освоения образовательной программы (тестирование, диагностирование, педагогические наблюдения).

Текущий контроль – по окончании изучения темы или раздела (педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, ситуационные задачи, проверочные работы, разработка и защита индивидуальных и групповых проектных работ, презентация творческих работ, соревнования; конкурсы, учебно-тренировочные сборы, учебно-тренировочные выходы; журнал посещаемости; тестирование, зачет).

Промежуточная аттестация – в конце полугодия, за счет времени отведенного на практические занятия, тестовые задания (практические упражнения, игры – задания в соревновательной форме, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, участие в конкурсах).

Итоговая аттестация – после успешного освоения образовательной программы в полном объеме (тестовые и экзаменационные задания, участие в конкурсах различного уровня).

1.11 Выдаваемый документ по результатам освоения программы

Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: Свидетельство об обучении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	85	9	76	Беседа (входной контроль)
2.	Топография и ориентирование	25	5	20	Опрос
3.	Краеведение	8	2	6	Тестирование (промежуточная аттестация)
4.	Основы гигиены и первая помощь	12	3	9	Педагогическое наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	62	4	58	Участие в соревновании (итоговая аттестация)
Итого		192	23	169	

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

1. Основы туристской подготовки

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный путешественник», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся, основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

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

преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2—3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности. дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление плана подготовки 1—3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1—3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1—3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2.Топография и ориентирование

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего

зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

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

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

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

3. Краеведение

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и

школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Формирование походной медицинской аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практика: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием организации участника, где стороны предоставляют следующие ресурсы:

Базовая организация

- кадровое обеспечение:

Педагог имеющий базовую подготовку по курсу «Организатор туризма, либо «Инструктор детско-юношеского туризма», также туристско-спортивную квалификацию в группе дисциплин «Дистанция» в виде спорта «Спортивный туризм», базовые знания по таким предметам как: краеведение, экология, психология, география, ОБЖ.

- информационное обеспечение:

• специальная литература туристско-краеведческой направленности (согласно списка литературы);

• аудио, видеоматериалы по программе.

- материально-техническое обеспечение в части: специального снаряжения и туристского оборудования:

№ п/п	Наименование снаряжение и оборудования	Кол-во
1.	Веревка основная (50 м)	3 шт.
2.	Веревка основная(40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (20 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (30м)	6 шт.
5.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	8 шт.
6.	Перчатки	15 пар
7.	Карабины автоматические	10 шт.
8.	Карабины полуавтоматические закручивающиеся муфтой	15 шт.
9.	Блоки и полипласт	2 шт.
10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	8 шт.
11.	Жумар	8 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	6 шт.
13.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
14.	Накидка от дождя	8 шт.
15.	Компас жидкостный для ориентирования	8 шт.
16.	Лыжи	8 пар
17.	Лыжные палки	8 пар
18.	Лыжные ботинки	8 пар
19.	Мази лыжные	8 шт.
20.	Планшеты для ориентирования	8 шт.
21.	Секундомер электронный	1 шт.
22.	Костровое оборудование	1 компл.
23.	Каны (котлы) туристские	1 компл.
24.	Спальники	8 шт.
25.	Палатки туристские походные	5 шт.
26.	Коврики	8 шт.
27.	Рюкзаки	8 шт.
28.	Топор походный	1 шт.
29.	Тент	1 шт.
30.	Ремонтный набор	1 шт.

Организация-участник предоставляет следующие ресурсы:

- помещение для проведения практических занятий (спортивный зал)
- прилегающая территория школы в том числе спортивная площадка и стадион;
- помещение для теоретических занятий (учебный класс с мебелью: столы, стулья по количеству обучающихся, оборудованный необходимыми техническими средствами обучения;
- технические средства обучения (видеопроектор, компьютер, доступ к интернету, экран);
- спортивный инвентарь: мячи баскетбольный и волейбольный, скакалки, мячи набивные, гимнастические маты, коврики туристические;

-спортивное оборудование: шведская стенка, турники, баскетбольные кольца, волейбольная сетка.

Дидактические материалы: Программа полностью укомплектована дидактическими материалами: - учебные стенды; - плакаты, чертежи, рисунки, карточки, схемы, таблицы; - инструкции по ТБ; - памятки; - распечатки учебного материала по темам; -подборки дополнительного материала для самостоятельного чтения; -экранные видео лекции; -видео ролики; -презентации; -схемы; -образцы готовых узлов; -карточки (по топографии, узлам, первой доврачебной помощи).

Наглядные пособия: схемы, таблицы, иллюстрации, видео- и фотоматериалы рисунки туристских узлов.

Литература для обучающихся

1. Воробьев, Ю.Л., Иванов, В.В., Шолох, В.П. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: хрестоматия / Ю.Л. Воробьев, В.В. Иванов, В.П.Шолох. – М.: АСТ, 2004

2. Детский отдых. Об этом должен знать каждый. // Туризм: практика, проблемы, перспективы. 2009.

3. Детская энциклопедия : помоги себе и другим, или безопасность в чрезвычайных ситуациях : [познават. журн. для девочек и мальчиков] / [авт.-сост.: Ю. Воробьев, Ю. Гуллер, В. Пучков]. — М. : Аргументы и факты, 2005.

4. Радзиевская Л. Ты один дома / Л. И. Радзиевская. — М. : Оникс, 2009. — 16 с. : цв.ил. — (Азбука безопасности).

5. Береги свой дом от пожара! : памятка о мерах пожарной безопасности в быту. — Новоуральск, 2005. — 21 с.

Литература для педагога

1. Воробьев Ю.П. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. Памятка спасателю [Текст]: Ю.П. Воробьев - М.: Энас,

2. Маслеников, В.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. / В.В. Маслеников. - М.: АСВ, 2014.

3. Технологии патриотического воспитания и профилактики экстремизма в молодежной среде, Даньшина С.А., Стерхова Р.К., 2016.

4. Аварии и вокруг них, Иофьев Б.И., 2013.

5. Безопасность дома своими руками, Мерников А.Г., 2013.

6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.

7. Пособие по безопасной работе на высоте. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.

8. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист»,2004.

9. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. —М.: ЦРИБ «Турист», 2002.

10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.

11. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 2009.

12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.