

СОГЛАСОВАНО

С заместителем директора по ВР

 А.В. Моткова
« 30 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Ундоровского лицея

 Н.В. Зюзина

Приказ № 449 от

« 30 » августа 2019 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Объём программы, срок реализации: 70 часов, 1 год

Автор-разработчик
педагог дополнительного образования
Аксенов Александр Евгеньевич

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебно-тематический план.....	5
1.3.2. Содержание программы.....	11
1.4. Планируемые результаты обучения.....	16
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	17
2.1. Условия реализации программы.....	17
2.1.1. Материально-техническое обеспечение.....	17
2.1.2. Информационное обеспечение.....	18
2.1.3. Методическое обеспечение.....	18
2.1.4. Кадровое обеспечение.....	18
2.2. Формы аттестации.....	20
2.3. Оценочные материалы.....	20
2.4. Список литературы.....	21

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ Ундоровского лицея

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Программа предназначена для реализации в образовательном процессе учреждения дополнительного образования детей.

Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель 1 класса, мастер спорта по туризму,

Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобрнауки России, инструктор-спасатель международного класса,

Усков С.В., к.п.н., спасатель.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы: Актуальность программы взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Особенность программы – ее реализация, в основном, в природной среде, во время тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях. При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Новизна программы: проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ

через преграды, типы костров и т. д.). Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она ориентирована на обучение воспитанников первоначальным навыкам в спортивном туризме с практическим выходом на соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Воспитанники, прошедшие курс обучения смогут продолжить обучение в рамках программы: «восхождение к личности» с полученным багажом знаний и умений, что позволит им успешнее чувствовать себя в практической работе на местности и результативнее в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность: В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

Адресат программы: программа объединений предназначена для учащихся 10-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Объем программы: 70 часов из расчета 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы проведения занятий:

- теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практическое занятие: тренировка, мастер-класс, зачет;
- выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

Срок освоения программы: 1 год обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения программы педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Режим занятий: составляет 2 часа в неделю. Одно занятие длиться 45 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: личностное развитие учащихся средствами спортивного туризма.

Задачи

учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники спортивного туризма;
- обучение умелому использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;

- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;

- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;

- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа направлена на:

- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте – отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;

- подготовку к освоению в дальнейшем предпрофессиональной программы по спортивному туризму;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки спортсменов-туристов.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

1.3.Содержание программы

Распределение учебной нагрузки на год обучения

Наименование разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки	20	8	12
Топография и ориентирование	6	3	3
Краеведение	8	2	6
Основы медицинских знаний	18	7	11
Общая и специальная физическая подготовка	6	3	3
Специальная подготовка	12	6	6
ИТОГО:	70	29	41

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	-	2	Тест
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Зачет
1.3.	Питание в туристском походе	2	1	1	Практ/раб
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Практ/раб
1.5.	Подведение итогов похода	2	1	1	Практ/раб
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	2	4	Практ/раб
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	2	1	1	Зачет
1.8.	Соревнования по туризму	2	1	1	Устный опрос
		20	8	12	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Зачет
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	2	1	1	Практ/раб
2.3.	Соревнования по ориентированию	2	1	1	Практ/раб
		6	3	3	
3. Краеведение					

3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Тест
3.2.	Краеведческие наблюдения в походе	2	1	1	Практ/раб
3.3.	Обработка краеведческих наблюдений	2	-	2	Практ/раб
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	Практ/раб
		8	2	6	
4. Основы медицинских знаний					
4.1.	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	1	1	Зачет
4.2.	Медицинские манипуляции	6	2	4	Практ/раб
4.3.	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	6	2	4	Практ/раб
4.4.	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	4	2	2	Практ/раб
		18	7	11	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Практ/раб
5.2.	Общая физическая подготовка	2	1	1	Практ/раб
5.3.	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Практ/раб
		6	3	3	
6. Специальная подготовка					
6.1.	Город - как источник опасности	2	1	1	Тест
6.2.	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	2	1	1	Зачет
6.3.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	1	1	Практ/раб
6.4.	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	2	1	1	Практ/раб
6.5.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	2	1	1	Тест
6.6.	Проблемы экологической безопасности	2	1	1	Тест
		12	6	6	

Итого за период обучения:	70	29	41	
----------------------------------	-----------	-----------	-----------	--

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

N п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактиче ская (число, месяц)	Причина изменен ия даты
1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	Практич. занятие	Тест			
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	Лекция	Устный опрос			
3	Питание в туристском походе	2	Практич. занятие	Зачет			
4	Подготовка к походу, путешествию	2	Практич. занятие	Практ/р			
5	Подведение итогов похода	2	Практич. занятие	Зачет			
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Лекция	Тест			
7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практич. занятие	Практ/р			
8	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практич. занятие	Устный опрос			

9	Особенности других видов туризма (по выбору)	2	Лекция	Тест			
10	Соревнования по туризму	2	Практич. занятие	Практ/р			
11	Топографическая и спортивная карта	2	Практич. занятие	Зачет			
12	Ориентирование в сложных условиях	2	Практич. занятие	Практ/р			
13	Соревнования по ориентированию	2	Практич. занятие	Зачет			
14	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	Практич. занятие	Тест			
15	Краеведческие наблюдения в походе	2	Практич. занятие	Практ/р			
16	Обработка краеведческих наблюдений	2	Практич. занятие	Практ/р			
17	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	Практич. занятие	Практ/р			
18	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	2	Практич. занятие	Практ/р			
19	Медицинские манипуляции	2	Лекция	Устн. опрос			
20	Медицинские манипуляции	2	Практич. занятие	Практ/р			

21	Медицинские манипуляции	2	Практич. занятие	Практ/р			
22	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	2	Лекция	Тест			
23	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	2	Практич. занятие	Практ/р			
24	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий	2	Лекция	Сам/раб			
25	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм	2	Практич. занятие	Сам/раб			
26	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	2	Лекция	Устный опрос			
27	Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи	2	Практич. занятие	Практ/р			
28	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	Лекция	Тест			
29	Общая физическая подготовка	2	Практич. занятие	Практ/р			
30	Специальная физическая	2	Практич.	Практ/р			

	подготовка		занятие				
31	Город - как источник опасности	2	Лекция	Устный опрос			
32	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	2	Лекция	Устный опрос			
33	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2	Лекция	Тест			
34	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	2	Лекция	Устный опрос			
35	Проблемы экологической безопасности	2	Лекция	Устный опрос			

1.3.2. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Теория: Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория:Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода (соответствует теме 1.6.)

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (соответствует теме 1.5.)

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору) (соответствует теме 1.7.)

1.8. Соревнования по туризму

Теория:Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время.

Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей.

Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований.

Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта (соответствует теме 2.1.)

2.2. Ориентирование в сложных условиях (соответствует теме 2.2.)

2.3. Соревнования по ориентированию (соответствует теме 2.3.)

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (соответствует теме 3.1.)

3.2. Краеведческие наблюдения в походе

Теория:Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого

объекта, правила его заполнения.

Практические занятия

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

3.3. Обработка краеведческих наблюдений

Практические занятия

Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (соответствует теме 3.2.)

4. Основы медицинских знаний

4.1. Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Теория: Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

Практическое занятие: Проведение необходимых манипуляций при оказании ПМП

4.2. Медицинские манипуляции

Теория: Инъекции. Назначение. Виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата "по схеме". Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

Практические занятия

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

4.3. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия

Теория: Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Практические занятия

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

4.4. Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи

Теория: Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и

функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение. Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

Практические занятия

Занятия по анатомическим атласам.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (соответствует теме 5.1.)

5.2. Общая физическая подготовка (соответствует теме 5.2.)

5.3. Специальная физическая подготовка (соответствует теме 5.3.)

6. Специальная подготовка

6.1. Город как источник опасности

Теория: Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай, метро, пригородные поезда) - зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае аварийных ситуаций, дорожно-транспортных происшествий.

Источники загрязнения (заражения) окружающей среды. Способы защиты от загрязненной среды (воздуха, воды, продуктов питания).

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия. Как население узнает об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Действия при сигнале об опасности стихийного бедствия (сигнал "Внимание всем!").

Практические занятия

Психологический тренинг по отработке межличностных отношений, решение конкретных аварийных ситуаций на общественном транспорте. Отработка действий во время эпидемий. Отработка действий при обнаружении источников заражения и загрязнения среды обитания.

6.2. Окружающая среда и опасности в повседневной жизни

Теория: Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных

и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факторы горения. Особенности горения синтетических материалов. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные (первичные) средства пожаротушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожара. Меры предосторожности от получения ожогов, отравлений газом и дымом. Оказание первой помощи пострадавшим при пожаре.

Опасности электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Факторы, влияющие на исход электротравмы. Электробезопасность при пользовании электроэнергией в бытовых помещениях. Меры по электробезопасности при нахождении вне помещений. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.

Предметы бытовой химии и меры предосторожности при их использовании. Первая помощь при отравлениях и ожогах средствами бытовой химии.

Правила поведения в общении с природой и животным миром. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Практические занятия

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими средствами пожаротушения. Профилактика и оказание помощи при поражении электротоком. Оказание помощи при отравлениях. Оказание первой помощи утопающему.

6.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Теория: Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопление, массовые пожары). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства.

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от СДЯВ, их краткая характеристика. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения. Первая помощь при химических ожогах и отравлениях СДЯВ.

Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно опасных объектах, понятие о дозах облучения, уровнях загрязнения различных поверхностей и объектов (тела человека, одежды, зданий и сооружений, местности и т.д.). Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности, их краткая характеристика. Режимы радиационной защиты населения.

Практические занятия

Отработка способов повышения защитных свойств помещения (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

6.4. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Теория: Современный транспорт - источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Железнодорожный транспорт. Зоны технической опасности. Технические средства

обеспечения безопасности пассажиров. Возможные аварийные ситуации и правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Конструктивные меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства.

Факторы выживаемости на воде. Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу.

Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным опасным ситуациям при взлете и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденном покидании самолета, а также при захвате самолета террористами.

Практические занятия

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и авиационном транспорте.

6.5. Экстремальные ситуации криминогенного характера

Теория: Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при общении со случайными знакомыми, а также в случае нежелательных контактов на улице, общественном транспорте. Оценка и прогнозирование опасной ситуации.

Рефлексивное управление источником опасности. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Юридическая защита прав личности.

Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, а также безопасности своего жилища, личного транспортного средства.

Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды: случайная, экспрессивная, действующая. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе.

Практические занятия

Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

6.6. Проблемы экологической безопасности

Теория: Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование, преодоление природных катастроф и их последствий.

Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практические занятия

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

1.4. Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса программа направлена на достижение учащимися следующих результатов:

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Знание истории физической культуры своего народа , своего края как части наследия народов России и человечества ;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки ;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности ;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности.

Воспитательные результаты:

1 уровень: приобретение школьниками социальных знаний о формах безопасного поведения, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

2 уровень: получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к своей безопасности и безопасности окружающих.

3 уровень: получение школьниками опыта самостоятельности в принятии решений и выработке навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническая база:

- Помещение для проведения занятий (класс);
- Необходимая мебель: доска, столы, стулья;
- Освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (прветривание, влажная уборка);
- Снаряжение и приборы для занятий географическим краеведением: компас, метеоприборы, палатки, туристские рюкзаки, коврики, аптечка с необходимыми медикаментами, тренажёры для

удаления инородного тела из верхних дыхательных путей, тренажер для оказания искусственной вентиляции легких, тренажер для непрямого массажа сердца, тренажер для реанимации, набор имитаторов травм и поражений.

- родительские средства, т.е. расходы на проведение экскурсий и походов;

2.1.2. Информационное обеспечение программы:

Для эффективности реализации образовательной программы необходимо дидактическое обеспечение:

- конспекты занятий;
- задания и упражнения, тесты;
- наборы карт (физические, топографические, спортивные), схем;
- видеофильмы по темам
- фотоматериалы
- дидактические игры, конкурсно-познавательные программы по туризму и краеведению,
- раздаточный материал (карточки, схемы, картинки и др.)

2.1.3. Методическое обеспечение программы:

- Методическая и учебная литература, справочный материал,
- Наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение.

2.1.4. Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическим кадром, имеющим высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы, принципы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
Основы туристской подготовки	Очная	Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально-групповое занятие	Карточки с инструктажами по ТБ., методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение	Опрос, зачет, практическое занятие	компас, метеоприборы, палатки, туристские рюкзаки, коврики,
Топография и ориентирование		Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально	Методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение	Опрос, зачет, практическое занятие	аптечка с необходимыми медикаментами, тренажёры для
Краеведение		Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально	Методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение	Опрос, зачет, практическое занятие	удаления инородного тела из верхних дыхательных
Основы медицинских знаний		Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально	Методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, макеты «Виды травм», муляжи	Опрос, зачет, практическое занятие	путей, тренажер для оказания искусственной вентиляции
Общая и специальная физическая подготовка		Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально	Методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение	Опрос, зачет, практическое занятие	легких, тренажер для непрямого массажа сердца, тренажер для
Специальная подготовка		Лекция, беседа, практическое занятие, инструктаж, индивидуально	Методическая и учебная литература, справочный материал, наглядные материалы: карты, схемы, карточки с рисунками и заданиями, компасы, туристское снаряжение	Опрос, зачет, практическое занятие	реанимации, набор имитаторов травм и поражений.

2.2. Форма аттестации

Промежуточная итоговая аттестация обучающихся может проводиться как письменно, так и устно. Формами промежуточной и итоговой аттестации являются диагностические методы, тесты, открытые занятия, собеседования, зачёты, написание творческих работ, выставка, смотр знаний, умений и навыков, творческий отчёт, викторина, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование.

Промежуточная аттестация проводится несколько раз в году, в зависимости от каждой большой темы. Содержание аттестации на основании содержания образовательной программы и в соответствии с её прогнозируемыми результатами. Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется самим педагогом.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершении реализации образовательных программ.

2.3. Оценочные материалы:

Для определения уровня знаний, умений и навыков воспитанников по программе используются следующие формы контроля:

- непрерывное наблюдение за детьми по ходу занятий;
- тестовые и контрольные задания по окончании занятий и курса;
- устные и письменные опросы в течение курса;
- соревнования, слеты, походы в течение курса.

2.3. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение". - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнеф Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукьянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, Феникс.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ "Турист", 1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ "Турист", 1991.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.

36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989.
39. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ "Турист", 1992.
41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.