

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом МОУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Протокол № 7 от «24» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО  
«Центр детского творчества»  
  
Н.В. Степанова  
Приказ № 17  
от «24» 03 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ: СПАСАТЕЛЬ»

ID программы: 6309  
Направленность программы: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 72 ч.  
Разработчик программы: Стрелков Альберт Иванович,  
педагог дополнительного образования

п. Морки  
2022 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Объём программы.....	5
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебный план.....	17
2.2. Календарный учебный график.....	18
2.3. Условия реализации программы.....	20
2.4. Форма текущего контроля и промежуточной аттестации.....	22
2.5. Оценочные материалы.....	23
2.6. Методические материалы.....	23
2.7. План воспитательной работы.....	24
Список используемой литературы .....	28

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы**

**Направленность** - туристско-краеведческая.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых и оздоровление, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа является составной частью единой системы непрерывного образования, она позволяет расширить представления учащихся об окружающем мире, углубить знания программного материала по курсам «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура», содействуя тем самым умственному и физическому развитию учащихся. Она способствует развитию у обучающихся чувства самосохранения, умения быстро принимать правильные решения в экстремальных ситуациях различного характера.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности (в условиях природной среды и на специализированных полигонах), так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

**Новизна программы** заключается в организации с детьми туристско-краеведческой работы, в которой создаётся такая воспитательная среда, которая уже независимо от педагога воздействует на детей в нужном направлении, когда сама обстановка стимулирует выработку необходимых качеств, навыков и умений. При этом воспитание юных туристов происходит на живых конкретных делах, а не на отвлечённых беседах. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик. Воспитывается умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «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.

**Отличительной особенностью** данной программы является цикличность туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-

ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет

**Срок освоения программы:** 1 год.

### **Формы обучения:**

Форма обучения очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

**Уровень программы** - стартовый

### **Особенности организации образовательного процесса**

Формы проведения занятий аудиторные. Основная организационная форма обучения – групповая и индивидуальная

### **Режим занятий**

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность 1 академического часа с обучающимися - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, правильного поведения в экстремальной ситуации, устойчивых личностных качеств, навыков и умений, необходимых для профессионального спасателя.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;
- совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;
- содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и

взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

- содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;
- расширить кругозор в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

#### **Развивающие:**

- привить детям навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развить творческие и интеллектуальные способности; □ содействовать профессиональной ориентации.

#### **Воспитывающие:**

- формировать определенные черты характера, необходимые спасателю:
- силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщить к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

### **1.3. Объем программы**

Данная программа рассчитана 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

### **1.4. Содержание программы 1-й год обучения**

#### **Вводное занятие – 1 ч.**

**Теория.** Знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

#### ***Методическое обеспечение***

Дополнительная образовательная программа «Школа юных спасателей». Видеофильмы о соревнованиях «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

### **Основы выживания -**

#### **Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера- 2 ч.**

**Теория.** Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные и объективные опасности в туризме. Факторы риска. Факторы, обеспечивающие выживание. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Действия по выживанию. Снаряжение для выживания.

**Практика.** Работа с литературой. Решение ситуационных задач. Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

#### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера - 3 ч.**

**Теория.** Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера. Критические ситуации дома. Телефоны спецслужб. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Способы оповещения населения и правила поведения при различных чрезвычайных ситуациях и их последствиях.

**Практика.** Изготовление средств индивидуальной защиты из подручного материала. Составление алгоритма действий при возникновении различных критических ситуациях дома.

#### ***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности***

**Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

**Наглядные:** демонстрация - ознакомление с противогазом, защитными костюмами, пожарным оборудованием; иллюстрация - показ таблиц, карт, фотографий, схем; видеометод - видеофильмы.

#### ***Практически:***

- Практические занятия на местности.
- Соревнования юных пожарных - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности.

#### ***Формы обучения:***

Индивидуальная: (надевание противогаза, ОЗК, Л-1, работа с прибором ДП-5В)

- Групповая - работа по группам различного количественного состава при обучении командным действиям в различных экстремальных ситуациях техногенного характера.

***Формы организации учебного процесса:***

- практическое занятие в помещении и на полигоне ПНОС;
- тесты, викторины, кроссворды;
- самостоятельное изучение литературы для подготовки выступления на занятии.

**Ориентирование – 10 ч.**

**Теория.** Топографическая карта. Масштаб карты. Топографические знаки. Способы изображения рельефа на карте. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Движение по легенде. Основы правил техники безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Спортивное ориентирование. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

**Практика.** Определение расстояний по карте и на местности. Движение по карте, по легенде. Определение азимута на предмет. Определение точки стояния. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант.

***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности*** **Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

***Наглядные:*** демонстрация - показ компасов, курвиметра; иллюстрация - показ таблиц, компасов, призм, спортивных карт, топографических знаков.

***Практические:***

- Практические занятия на местности.
- Лагеря, соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности.

***Формы обучения:***

Индивидуальная: (самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий)

■ Групповая - работа по группам различного количественного состава при обучении командным действиям в различных ситуациях.

***Формы организации учебного процесса:***

- практическое занятие в помещении и на местности,
- поход выходного дня с решением ситуационных задач,
- тесты, викторины, кроссворды,
- самостоятельное изучение литературы для подготовки сообщения.

**Туристская подготовка**

**Туристские походы – 10 ч.**

**Теория.** Единая Всероссийская спортивная классификация. Виды туризма. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма.

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды походов.

Распределение обязанностей в группе. Права и обязанности участников похода. Личное и групповое снаряжение. Порядок движения в группе на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего.

Выбор места для привала и ночлега. Установка палатки. Правила разведения костра. Виды костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при проведении бивачных работ. «Захоронение» бытовых отходов.

**Практика.** Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Самостоятельная работа по выбору места для привала и организации бивачных работ.

***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности***

***Словесные:*** рассказ – о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы – при подготовке задания, дискуссия – при обсуждении нового материала.

***Наглядные:*** демонстрация – показ специального снаряжения, маршрутной документации, отчетов о походе.

***Практические:***

- Практические занятия на местности.



- Походы выходного дня.
- Лагеря, соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности.

***Формы обучения:***

Индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий.

- Групповая - работа по группам различного количественного состава при организации бивачных работ.

***Формы организации учебного процесса:*** полигонные занятия, походы, полевые лагеря, ориентированные на преодолении проблемных ситуаций; практические занятия в помещении и на местности, тесты, викторины, кроссворды, самостоятельное изучение литературы.

## **Спортивный туризм – 10 ч.**

**Теория.** Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная». Снаряжение. Основные требования к снаряжению. Правила эксплуатации. Характеристика дистанций 1 класса. Технические приемы: движение по навесной переправе, по параллельным перилам, по бревну, подъем (спуск) по склону с самостраховкой, траверс склона, транспортировка снаряжения. Права и обязанности участников соревнований. Определение результатов.

Техника безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

**Практика.** Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по спортивному туризму. Освоение и совершенствование техники прохождения этапов дистанции 1 класса. Участие в соревнованиях.

***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности*** ***Словесные:*** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

***Наглядные:*** демонстрация - показ специального снаряжения, маршрутной документации, отчетов о походе.

***Практические:***

- Практические занятия на местности.
- Лагеря, соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.

***Формы обучения:***

- индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий;
- групповая - работа по группам различного количественного состава.

**Формы организации учебного процесса:** полигонные занятия, полевые лагеря, ориентированные на организацию функциональной деятельности обучающихся связанной с преодолением проблемных ситуаций, практические занятия в помещении и на местности, тесты.

### **Физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка- 10 ч.**

**Теория.** Основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

#### **Практика.**

##### *Легкая атлетика*

Бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные игры и эстафеты*

Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

##### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

##### *Лыжный спорт*

Классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении.

##### *Преодоление*

на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону.

Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантинном».

##### *Плавание*

Освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

## *Скалолазание*

Зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

### **Специальная физическая подготовка - 3 ч.**

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

### **Практика.**

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

Упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

#### *Упражнения на развитие силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

#### *Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

### ***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности***

**Словесные:** рассказ – о предстоящей работе, при изложении нового материала.

**Наглядные:** демонстрация – показ таблиц, дневников самоконтроля.

#### ***Практические:***

■ Практические занятия в спортзале, бассейне и на местности.

- Спортивные игры
- Соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.

- Контрольные тренировки - для определения уровня подготовленности.

***Формы обучения:***

- Индивидуальная: (самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий)
- Групповая - работа по группам (круговая тренировка).

***Формы организации учебного процесса:*** ■ Практическое занятие в спортзале и на местности

- Самостоятельные тренировки.

**Первая помощь – 3 ч.**

**Теория.** Походная аптечка. Правила комплектования. Использование лекарственных средств. Порядок действий при оказании помощи. Раны. Кровотечения. Острая кровопотеря. Первая помощь при острой кровопотере. Точки прижатия артерий. Порядок оказания первой помощи. Правила наложения жгута. Обработка раны. Виды и способы наложения повязок.

Косыночные повязки.

**Практика.** Комплектование походной аптечки. Наложение жгута, бинтовых и косыночных повязок на различные части тела.

***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности*** ***Словесные:*** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

***Наглядные:*** демонстрация - показ специального оборудования, иллюстрация - рисунки повязок, схемы транспортировки, видео - видеофильм «Оказание первой медицинской помощи в туристском походе».

***Практические:***

- практические занятия в помещении и на местности;
- тесты для определения уровня подготовленности;
- контрольные задания

***Формы обучения:***

- Индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий.
- Групповая - работа по группам различного количественного состава при организации первой помощи.

**Формы организации учебного процесса:** практические занятия в помещении и на местности, тесты, самостоятельное изучение литературы для подготовки выступления на занятии.

### Поисково-спасательные работы - 3 ч.

**Теория.** Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Виды этапов и заданий. Сигналы бедствия: международные знаки аварийной сигнализации: жестовые, кодовые. Требования к выкладыванию знака на местности. Виды сигналов.

Звуковые и световые сигналы. Определение пеленга.

Организация спасательного дела в России. МЧС России. Поисковоспасательные формирования района. Требования безопасности при ведении ПСР.

Правила поведения спасателей в зоне ЧС.

Спасательные работы на воде. Бросание спасательного круга и спасательного конца Александра.

**Практика.** Тренировка в применении условных знаков, сигналов, приема и передачи информации сигнальными жестами, с помощью звуковой и световой сигнализации, в определении пеленга. Отработка навыков бросания спасательного круга и спасательного кольца Александра.

### ***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности***

**Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, **Наглядные:** демонстрация - показ специального оборудования, видеофильмы «Пришедшие в час беды», «Меры безопасности при проведении спасательных работ».

#### ***Практические:***

- практические занятия в краевой службе спасения;
- контрольные задания **Формы обучения:**

- индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий;
- групповая - работа по группам различного количественного состава.

**Формы организации учебного процесса:** занятия, ориентированные на организацию функциональной деятельности обучающихся связанных с преодолением проблемных ситуаций, практические занятия в помещении и на местности, тесты.

### **Пожарно-тактическая подготовка- 3 ч.**

**Теория.** Классификация основных огнетушащих средств. Общие сведения о них: виды, краткая характеристика, области и условия применения. Правила пользования. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащитные, теплоотражательные костюмы, их эксплуатация. Пожарные рукава. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов.

Способы прокладки рукавных линий.

**Практика.** Надевание боевой одежды пожарного. Соединение рукавов, разветвления и пожарного ствола. Прокладка рукавной линии.

### ***Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности***

**Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, **Наглядные:** демонстрация - показ специального оборудования, видеофильм «Против огненной стихии».

### ***Практические:***

- практические занятия на полигоне пожарной части;
- экскурсия в пожарную часть;
- контрольные задания

### ***Формы обучения:***

- индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий;
- групповая - работа по группам различного количественного состава.

**Формы организации учебного процесса:** занятия, ориентированные на организацию функциональной деятельности обучающихся связанных с преодолением проблемных ситуаций, практические занятия в помещении и на местности, тесты.

### **Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» - 10 ч.**

**Теория.** Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания движения. Его Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Основные документы.

Правила организации и проведения соревнований учащихся

Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Положение. Условия. Права и обязанности участников соревнований.

Особенности дистанции «Полоса препятствий». Переправа по горизонтальной веревке, по бревну (горизонтальному и наклонному), по расходящимся перилам, по качающимся перекладинам, по подвесному бревну. Преодоление этапов «Бабочка», «Паутина», «Ромб», «Узкий лаз», «Рукоход», «Ногоход». Личная и командная тактика прохождения дистанции.

**Практика.** Работа с документами соревнований, с таблицей штрафов. Отработка навыков прохождения этапов «Полосы препятствий». Участие в школьных соревнованиях «Полоса препятствий».

**Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности** **Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

**Наглядные:** демонстрация - показ специального снаряжения, нормативных документов, видеофильмы «Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель»».

**Практические:**

- Практические занятия на местности.
- Соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.

**Формы обучения:**

- индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий;
- групповая - работа по группам различного количественного состава. **Формы организации учебного процесса:** полигонные занятия, ориентированные на организацию функциональной деятельности обучающихся связанной с преодолением проблемных ситуаций, практические занятия в помещении и на местности, тесты.

**Психологическая подготовка – 3 ч.**

**Теория.** Психологические основы выживания. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания.

Из истории спасательного дела в России. Профессиональные традиции, их роль в формировании личностных качеств спасателя. Профессиональные качества спасателя, их роль в обеспечении успешной деятельности.

**Практика.** Первичная диагностика и наблюдение. Психология общения (развитие коммуникативных способностей, игры, беседы). Игры для развития памяти и внимания. Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых.

**Приемы и методы организации учебно-познавательной деятельности** *Словесные:* рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

*Наглядные:* видеофильмы «Оказание первой помощи в ДТП», «Пришедшие в час беды».

*Практические:*

■ психологические тренинги, ■ решение психологических задач.

**Формы обучения:**

■ индивидуальная: самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий;  
■ групповая - работа по группам различного количественного состава.

**Формы организации учебного процесса:** занятия, ориентированные на организацию функциональной деятельности обучающихся связанной с преодолением проблемных ситуаций, практические занятия в помещении и на местности, тесты.

**Итоговое занятие 1 ч.** Тестовая проверка знаний, умений и навыков обучающихся.

## 1.5. Планируемые результаты

1. Спортивное ориентирование (личное и командное): в заданном направлении, по обозначенному и маркированному маршрутам, движение по легенде.



2. Туристская техника - прохождение личных и командных дистанций.
3. Знания по оказанию первой помощи и транспортировке пострадавшего.
4. Поисково-спасательные работы - знания и умения в организации и проведении поисково-спасательных работ в техногенной и природной среде, прохождение этапов дистанции «Поисково-спасательные работы», участие в соревнованиях по спасательному многоборью и пожарно-прикладному спорту.
5. Знания по организации спортивных походов и полевых лагерей (безопасность, гигиена, туристские навыки и быт).
6. Спортивная подготовка: бег на короткие и длинные дистанции, силовая подготовка, плавание.
7. Знания по организации соревнований «Школа безопасности» и «Юный спасатель». Правила проведения и судейство соревнований. *Учащийся, прошедший курс обучения должен обладать:*

-развитым интеллектом, включающим в себя познавательную активность;

умением строить свою жизнь по законам истины, добра и культуры; - здоровьем, высокой физической культурой, потребностью в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;

- способностью к сознательному выбору и овладению профессией; - умением владеть достойными способами самовыражения и самореализации;

-способностью выстраивать свои отношения с людьми.

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	1	-	
2.	<b>Основы выживания</b>				

2.1.	Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера	2	1	1	собеседование
2.2.	Чрезвычайной ситуации техногенного характера	3	2	1	Опрос
<b>3.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Практикум
<b>4.</b>	<b>Туристская подготовка</b>				
4.1	Туристские походы	10	5	5	Практикум
4.2	Спортивный туризм	10	5	5	Соревнования
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>				
5.1.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Сдача нормативов
<b>6.</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Тест
<b>7.</b>	<b>Поисково-спасательные работы</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практикум
<b>8.</b>	<b>Пожарно-тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Одевание костюма на время
<b>9.</b>	<b>Соревнования «Школа безопасности» и «Юный</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	практикум
<b>10.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	опрос
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Тест
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

№	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество недель/ часов	Год обучения
1	01.09.2022	31.05.2023	1 раз в неделю	36 недель/72 часа	1 год

№ п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-----	------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

/ п							
	Сентябрь 09,	14.30-15.15	Лекция	1	Вводное занятие	класс	опрос
	16,	14.30-15.15 15.25-16.10	-Лекция -практическое занятие -викторина -решение кроссвордов -Самостоятельное изучение	2	Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера	класс	Опрос  Тест
	23,30	14.30-15.15 15.25-16.10	-Лекция -практическое занятие -решение кроссвордов -Самостоятельное изучение	3	Чрезвычайной ситуации техногенного характера	класс	Собеседование  Тест
	октябрь 07,14,21,28 ноябрь 04,	14.30-15.15 15.25-16.10	-Лекция -практическое занятие -Поход -Самостоятельное изучение	10	Ориентирование	класс	Тест собеседование
	11,18,25, декабрь 02,09,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Лекция - Поход - Соревнование	10	Туристические походы	класс	собеседование
	16,23,30, январь 13,,20,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Лекция - Поход - Туристическая игра	10	Спортивный туризм	класс	собеседование
	27, февраль 03,10,17 24 март	14.30-15.15 15.25-16.10	- Практические занятия - Самостоятельные тренировки	10	Общая физическая подготовка	класс	тест
	03,10,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Практические занятия	3	Специальная физическая подготовка	полигон	сдача нормативов

			- Самостоятельные тренировки				
	17,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Практические занятия - Самостоятельные тренировки	3	Первая помощь	класс	опрос
	24,31,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Практические занятия - Самостоятельные тренировки	3	Поисково-спасательные работы	полигон	сдача нормативов
	Апрель 07,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Практические занятия - Самостоятельные тренировки	3	Пожарно-тактическая подготовка	класс	собеседование
	14,21, 28, май 05,12,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Лекция - Соревнование - Туристическая игра	10	Соревнование «Школа безопасности»	класс	собеседование
	19,24,	14.30-15.15 15.25-16.10	- Лекция - Тест	3	Психологическая подготовка	класс	опрос
	26	14.30-15.15 15.25-16.10	- Тест	1	Итоговое занятие	класс	тест
			<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>			

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.

2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Решнуры (длина 2—3 м, диаметр 6—8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
17.	Общевойсковой защитный комплект	2 шт.
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
19.	Топор в чехле	2 шт.
20.	Таганок костровой	2 шт.
21.	Тросик костровой	1 шт.
22.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23.	Тент хозяйственный	1 шт.
24.	Клеенка кухонная	2 шт.
25.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
26.	Каны (котлы) туристские	2 Компл.
27.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
28.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29.	Противогаз	Компл.
30.	Прибор ДП-5В	1 шт.
31.	Видеомагнитофон	1 шт.
32.	Лента мерная	1 шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Термометр водный	2 шт.
35.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
36.	Телевизор	1 шт.
37.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
38.	Транспортир	Компл.
39.	Карты топографические учебные	Компл.
40.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
41.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
42.	Условные знаки топографических карт	Компл.
43.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
44.	Учебные фильмы	Компл.

**Для реализации программы необходимо:**

— учебный класс,

— шкаф для хранения методического сопровождения,

— оборудования и снаряжения (комплект дорожных знаков, плакаты, карты, палатки, верёвки, коврики туристические, носилки, аптечка и др.)

Одним из важнейших аспектов программы является проверка и оценка результатов обучения. Итоговые занятия проходят в форме соревнований, конкурсных программ, выступлений агитбригад.

#### **Кадровое обеспечение:**

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Стрелков Альберт Иванович	Педагог дополнительного образования, МОУ ДО «Центр детского творчества»	- Высшее - Профессиональная переподготовка «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»

#### **2.4. Форы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слёте, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Текущий контроль и промежуточная итоговая аттестация обучающихся может проводиться как письменно, так и устно.

**Формами** текущего и промежуточной аттестации являются диагностические методы, тесты, открытые занятия, собеседования, зачёты, написание творческих работ, выставка, смотр знаний, умений и навыков, творческий отчёт, викторина, портфолио, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование, плавательная практика, зачётный поход и другие формы.

Содержание аттестации на основании содержания образовательной программы и в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляется самим педагогом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении реализации образовательных программ. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе аттестации обучающихся» и заносятся в журнал учёта работы объединения.

Для определения качества знаний обучающихся по образовательным программам используется система оценок: 4 – «хорошо», 5 – «отлично», по отдельным предметам «зачтено».

В течение трех дней по окончании аттестации результаты доводятся до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

## **2.5.Оценочные материалы**

- опрос,
- собеседование,
- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

## **2.6. Методические материалы**

### ***Методы и приемы обучения***

**Словесные:** рассказ - о предстоящей работе, при изложении нового материала, чтение литературы - при подготовке задания, дискуссия - при обсуждении нового материала.

**Наглядные:** демонстрация, иллюстрация, видеометод - видеофильмы.

**Практические:**

- Практические занятия на местности.
- Соревнования для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности.

**Формы обучения:**

- Индивидуальная: (надевание противогаза, ОЗК, Л-1, работа с прибором ДП-5В)
- Групповая - работа по группам различного количественного состава при обучении командным действиям в различных экстремальных ситуациях техногенного характера.

**Формы организации учебного процесса:**

- практическое занятие в помещении и на полигоне ПНОС;
- тесты, викторины, кроссворды;
- самостоятельное изучение литературы для подготовки выступления на занятии.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слёте, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

## **2.7. План воспитательной работы**

Воспитательная работа заключается в организации с детьми туристскокраеведческой работы, в которой создаётся такая воспитательная среда, которая уже независимо от педагога воздействует на детей в нужном направлении, когда сама обстановка стимулирует выработку необходимых качеств, навыков и умений. При этом воспитание юных туристов происходит на живых конкретных делах, а не на отвлечённых беседах. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик. Воспитывается умение и навыки



самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «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.

**Главной задачей** занятий с юными туристами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

#### **Воспитательные задачи:**

- формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- воспитать в детях коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки;
- приобщить к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

**Основные принципы**, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

**Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:**

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

### Виды воспитания

- **Политическое:** воспитание патриотизма; верности Отечеству.
- **Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.
- **Нравственное:** воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.
- **Правовое:** воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
4	Проведение бесед о гигиене, выборе соответствующей одежды, с обуви для походов	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
5	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
6	Беседа с учащимися «Самоконтроль в любых ситуациях»	Воспитательная, образовательная, познавательная	Ноябрь
7	Просмотр учебных фильмов	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
8	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение учебного года
9	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	Ежеквартально
10	Организация встреч с	Воспитательная	В течение

	известными людьми	(патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	учебного года
11	Посещение музеев, выставок.	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
12	Проведение конкурсов, соревнований	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

## Список использованной литературы

### Для педагога:

1. Герасимова Т.П., Неклюкова Н.П. География. Начальный курс. 6 кл. / Т.П. Герасимова, Н.П. Неклюкова – М.: Дрофа, 2009.
2. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: АСТ: Астрель, 2008.
4. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.

### Для учащихся:

1. Герасимова Т.П., Неклюкова Н.П. География. Начальный курс. 6 кл. / Т.П. Герасимова, Н.П. Неклюкова – М.: Дрофа, 2009.
2. Словарь туриста и краеведа», Константинов Ю. С., Персин А. И., Москва. 2018
3. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: АСТ: Астрель, 2008.
5. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. / Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.П. Фролов, под ред. Ю.Л. Воробьёва – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.